Drumuri catre tine

Cuvântul e puterea pe care o avem de a ne exprima şi de a comunica, de a gândi şi de a crea evenimentele din viaţa noastră. Cuvântul e cea mai puternică unealtă pe care o are omul. Cuvântul reprezintă manifestarea fiinţei noastre spirituale, scânteia divină din interiorul nostru. Cuvântul nostru poate crea cel mai frumos vis şi realitate, dar poate şi să distrugă tot ce există în jurul nostru. De aceea, folosirea greşită a cuvântului creează iadul pe pământ. Orice putere creatoare folosită rău, nepotrivit, poate deveni putere distructivă. Cuvântul nostru este magie pură, iar folosirea lui greşită poate deveni magie neagră. Cuvâtul vorbit sau scris este atât de puternic încât un simplu cuvânt poate schimba o viaţă sau poate distruge vieţile a milioane de oameni. Un cuvânt negativ poate fi un blestem, iar adesea oamenii folosesc cuvântul la fel ca magicienii, blestemându-se inconştient unii pe alţii. Noi îi blestemăm adeseori pe alţii prin părerile care le exprimăm. De exemplu, dacă ne întâlnim cu un prieten şi îi spunem: "ai o paloare pe faţă care se întâlneşte numai la oamenii bolnavi", dacă el va asculta aceste cuvinte şi va fi de accord cu ele se va putea îmbolnăvi. Aceasta e puterea cuvântului. Oamenii care au un nivel ridicat de spiritualitate sunt foarte rezistenţi la blesteme si la undele mentale ale altora.

Cel mai adesea folosim cuvântul pentru a ne împrăştia emoţiile noastre otrăvite, pentru a ne exprima furia, gelozia, invidia sau ura. Cuvântul e cel mai preţios şi mai puternic dar pe care îl are umanitatea, dar noi îl folosim şi împotriva noastră. Dintre toate armele de distrugere pe care le-a inventat omul, cea mai teribilă şi mai puternică este cuvântul nepotrivit care poate să distrugă fără să lase urme. Noi ne atacăm în permanenţă prin cuvinte şi ne omorâm unul pe altul în mod sistematic, de multe ori fără să ne dăm seama de acest lucru.

Această practică a devenit cea mai rea dintre toate formele de magie şi a fost numită bârfă. Bârfa, desi pare atat de inofensiva, ne alterează şi scurtează viaţa, ne distruge fizic şi spiritual, fiindcă în permanenţă ne ruinează sufletul şi trupul. Bârfa e un act de magie neagră şi este foarte

rea, deoarece este otravă pură. Cu toţii am învăţat cum să bârfim acceptând bârfa altora, socotind că aceasta este o modalitate normală de comunicare. Bârfa a devenit o forma curentă de comunicare în societatea umană. Bârfa şi gândurile urâte pe care le generează reprezintă un frecvent traumatism aplicat omului la care ne- am gândit.

De cele mai multe ori noi cream o otravă emoţională proprie prin folosirea unor cuvinte ca: sunt gras, îmbătrânesc, îmi cade părul, sunt prost, nu voi fi niciodată perfect, nu voi reusi…etc. Astfel, noi materializăm aceste cuvinte în realitatea noastră sau mai bine zis împotriva noastră. De aceea, important este să înţelegem ce este cuvântul şi ce putere are el. Întreaga lume poate să bârfească în legătură cu noi, însă dacă noi nu punem la suflet, nu dam crezare, vom deveni imuni la bârfe. **Dacă cineva ne trimite în mod intenţionat o emoţie otrăvită, dar noi nu o luăm la modul personal, ea nu ne va afecta.**

Când omul nu acceptă emoţia otrăvită aceasta se întoarce asupra celui care a trimis-o şi-l afectează direct. Gândul şi cuvântul pun în mişcare vibraţiile ce se propagă în cercuri din ce în ce mai mari, până ce îmbrăţişează întregul univers, după care ele se întorc la noi tot atât de sigur ca atunci când le-am emis. Gândul e o energie pură, care nu moare niciodată. Să ne ferim mintea de gândurile rele despre ceilalţi şi să ne asumăm întreaga responsabilitate asupra sentimentelor, gândurilor şi cuvintelor noastre.

În cuvinte se află puterea şi energia create de gândire. **În ziua în care omul va înţelege că are puterea de a-şi schimba viaţa prin cuvintele create de gândire, atinge maturitatea. Gândurile şi cuvintele sunt nişte transmisii energetice care în funcţie de încărcătura lor, adică de frecvenţa lor joasă sau înaltă, ne pot face rău sau bine.**

Cuvintele pot vindeca

Iubirea e cuvântul care se apropie foarte mult de cuvântul Dumnezeu ca influenţă vibratorie şi se cunoasc mii de vindecări, care au fost realizate prin folosirea lui. Orice boală cunoscută cedează locul puterii sau puterii

iubirii pe care o emitem. Noi putem influenţa în mod subtil pe cei aflaţi în preajma noastră, prin energia pozitivă sau negativă pe care o emitem. Gândurile şi sentimentele negative sunt asemenea unor arme puternice care pot cauza pagube considerabile. **Dacă urâm pe cineva din adâncul inimii şi trimetem spre el gânduri negative putem contribui la distrugerea lui.**

În vindecarea de la distanţă grupurile de tămăduitori se roagă pentru cei aflaţi departe de ei. Ei trimit gânduri pozitive spre cel bolnav şi prin acestea se produce vindecarea. Orice cuvânt are o frecvenţă vibratorie. De aceea, **e benefic ca omul să utilizeze numai cuvinte de înaltă vibraţie. Fiecare cuvânt atrage o energie asupra celui care îl exprimă şi energia e în raport cu vibraţia cuvântului.** Să evităm permanenta emiterea de gânduri de vibraţie joasă ca: gânduri de ură, invidie şi de răzbunare. **Cuvintele sunt cărţile noastre de vizită în plan subtil.** Cu cât cuvintele sunt mai alese şi mai înalt vibraţionale, cu atât cel care le utilizează e un spirit evoluat, o fiinţă de înaltă vibraţie spirituală.

Cuvintele de vibratie joasa

Cu cât vibraţia cuvintelor e mai joasă cu atât fiinţa care se manifestă astfel dovedeşte că e un spirit involuat, un om de vibraţie joasă. O vibraţie joasă înseamnă o funcţionare la nivel coborît a celui care o are. Vibraţia joasă se recunoaşte după starea pe care ţi-o dă: de tensiune, de teamă, de boală, de nemulţumire, de nefericire. Omul devine astfel o victimă sigură a energiilor de vibraţie joasă pe care le emite.

Majoritatea oamenilor nu fac decât să critice şi să blesteme pe cei care îi guvernează. Sub influenţa acestor gânduri negative şi rău făcătoare guvernanţii sunt împinşi să ia decizii greşite pentru ţară şi greşelile lor cad asupra întregului popor. Iată deci ce forţă distructivă se poate realiza atunci când oamenii gândesc negativ, în mod colectiv, la o anumită persoană. Să binecuvântăm pe marii iniţiaţi şi călugări care emit în permenenţă vibraţii mentale foarte pozitive prin care salvează omenirea de la autodistrugere. Toate cuvintele pe care le rostim sau gândim

creează realitatea noastră, se materializează. Gândurile sunt ca nişte fiinţe vii, căci ele poartă în univers informaţia furnizată de noi înşine. Ele reprezintă cea mai vie şi subtilă forţă a omului.

Orice frază e formată din cuvinte, constituind o grupare informaţional-energetică, asemenea unui organism viu care traduce în fapt informaţia persoanei căreia i-a fost adresată fraza. Ea nu primeşte mesajul aşa cum îl concepem noi, ci sub forma unei energii pe care o decodifică în felul său propriu. Cuvântul rostit are o mare putere întrucât îi dăm energie din corpul nostru ca să-l facem să lucreze. De aceea, trebuie ca mai întâi să alegem cuvintele şi apoi să le dăm putere. Gândul poate fi forţa dinamizatoare din spatele cuvântului rostit şi astfel îi dăm putere. **A te teme de cuvintele negative auzite la altii despre tine înseamnă a le spori energiile şi astfel influenţa lor negativă asupra ta va creşte.**

Dacă cuvântul e rostit într-o doară sau fără forţa gândului, el nu ajunge să se împlinească, dar tot poate produce rau daca este negativ. **Orice cuvânt negativ adresat unui om reprezintă un atac energetic asupra lui, cu efect de bumerang, amplificat şi asupra noastră. Efectul gândurilor şi cuvintelor noastre bune sau rele revin la noi cu siguranţa cu care le-am emis in mod amplificat.** Când eşti lovit cu vorba doare mai mult decât dacă eşti lovit cu mâna sau cu piciorul. Cuvintele sunt energii cu modulaţii aproape infinite, care produc efecte devastatoare în timp asupra corpului subtil al fiinţelor umane. Astfel, ne atacăm, ne facem rau şi ne omorâm unul pe altul în mod sistematic, de multe ori fără să ne dăm seama de acest lucru. Mulţi oameni au obiceiul de a rosti blesteme pentru orice fleac, ei îşi blestează părinţii, copii, vecinii, prietenii, de a apela la vrajitorie sau magie neagra…. Este un obicei foarte rău, fiindcă vorbele creează condiţii ca nenorocirile să apară. Un cuvânt este o rachetă ce parcurge spaţiul şi care în trecerea ei declansează forţe, agită entităţi şi provoacă efecte ireparabile. De aceea s-a spus: *înainte de apusul soarelui împacă-te cu fratele tău.* Acest lucru înseamnă că trebuie rapid să reparăm răul făcut celorlalţi.

Când ne gândim la cineva se creează un canal energetic între noi şi omul la care ne gândim. **Energia cuvintelor răutăcioase – cu încărcătură negativă – aruncate asupra unei persoane, precum şi intensitatea cu care au fost rostite, au efecte devastatoare, în timp, asupra corpurilor subtile şi ale aurei acelui om şi lucrează aşa cum au fost adresate.** De fapt, orice cuvânt sau gând bun sau rău poartă în el informaţii ce duc la energiile pe care le formează. Astfel: acolo unde se duce atenţia se duce şi energia. Important e ca energia şi informaţiile trimise să fie pozitive.

Posibile solutii

Pentru ca începând din acest moment să nu mai facem rău nici unei fiinţe din univers, nici măcar cu gândul, trebuie să avem în vedere următoarele:

Nu emiteţi niciodată pretenţii faţă de nimeni şi nimic, nu faceţi nici un reproş nimănui. Nu reproşaţi nimic nici destinului, nici trecutului, nici oamenilor. Nu uitaţi că orice reproş al tau reprezintă un program de distrugere a aceluia spre care il adresaţi. Efectul va fi mai mare dacă persoana respectivă este într-o stare de vulnerabilitate energetică. La om şi sufletul se deschide prin spate. Tot ce vei rosti în urma omului, totul se va împlini. De aceea, dacă aţi rostit în urma cuiva un blestem, veţi continua în subconştient să rostiţi acest blestem oricărei persoane care v-a întors spatele, inclusiv propriilor vostri copii. De aceea, la toţi cei care pleacă de la noi sau cu care ne intalnim să le transmitem numai lumină, iubire şi armonie. Dacă nu facem acest lucru, prin subconştient vom transmite dezaprobare, supărare sau iritare.

Vorbirea de rău a unui om otrăveşte mintea celui care vorbeşte, după care produce perturbări în câmpul lui energetic şi intră în suferinţă. Când omul se gândeşte la cineva nu prea frumos, are loc conectarea de energii negative comune şi chiar fără a-i dori răul poţi să il produci.

Una din legile universului e aceea de a nu face rău unei persoane nici măcar cu gândul. Când cineva gândeşte că se poate întâmpla

ceva rău lui insusi sau altcuiva, el atrage toate nenorocirile asupra destinatarului şi cu cât acestea sunt reprezentate în mod real, cu atât mai mare e răul pe care îl provoacă. Nu răspundeţi răului cu rău sau ocarei cu ocară, ci dimpotrivă binecuvântaţi. Când binecuvântăm dăm şi primim în acelaşi timp. Oferind pace şi iubire, acestea se întorc la noi însutit. Nu se răspunde la ură şi la răutate cu răutate, ci cu ganduri de iubire si lumina, chiar daca ne vine greu s-o facem. De aceea mii de oameni se autodistrug în mod inconştient, deoarece se hrănesc în permanenţă cu fructele putrede ale gândirii negative.

Prin ură, răutate şi furie nu vei rezolva niciodată nimic. Numai iubirea recompensează. Ura face mai multe ravagii semenilor noştri decât pe câmpul de luptă. Oamenii se ucid între ei mai degrabă cu vorba decât cu fapta. Antidotul urii este iubirea şi iertarea. Frica, îndoiala, orice gând negativ sunt nocive, toxice şi autodistructive.

Când te simţi vinovat în gânduri, vorbe sau fapte fata de cineva e important şă-ţi ceri iertare in fapt sau macar in gand respectivului. Fă-o pentru tine. Să nu te preocupe reacţia celuilalt.

Oricând aveţi gânduri "negre" despre o persoană, aduceţi-vă aminte să comutaţi butonul şi să vă rugaţi pentru sănătatea ei si sa-i trimiteti ganduri de lumina si iubire. Un om nervos, care are tensiunea ridicată, explodează în torente de cuvinte, în lamentări, într-o agresivitate necontrolată care îi va afecta pe cei apropiaţi sau mai indepartati care vor prelua inconştient energiile negative pe care acestale emană. Aşa se explică bolile copiilor care sunt extrem de sensibili la certurile părinţilor sau ale subalternilor si ale colegilor care au un sef/coleg coleric. De asemenea, toate obiectele din jur se impregnează cu energiile negative emise, devenind aducătoare de probleme pentru toti ce stau mediul respectiv, inclusiv pentru cel/cei care le-au provocat. Atunci când ne pierdem controlul, noi spunem şi facem lucruri pe care nu am fi dorit să le spunem şi sa le facem. De aceea e atât de important să devenim impecabili în gândire, în vorbire, adica sa gandim pozitiv si sa spunem numai cuvinte pozitive.

De regulă, noi eliberăm otrava noastră emoţională asupra persoanei despre care credem că este responsabilă de nedreptatea comisă asupra noastră. De fapt, noi suntem dispuşi să ne descăcăm otrava asupra oricărei alte personae, vinovate sau nu, numai să scăpăm de ea. De multe ori o trimitem asupra copiilor care sunt prea lipsiţi de apărare şi astfel se nasc relaţii abuzive verbale si faptice. Oamenii mai puternici fizic si psihologic abuzează de cei slabi, căci simt nevoia să scape de această otravă emoţională negativă, aruncand-o asupra acestora.

Dacă tu consideri ceva ca fiind rău acesta devine rău în mod automat. De aceea se spune: *devii ceea ce gândeşti*. Tot ce gândim se materializează în existenţa noastră. Omului i se întâmplă tot ce gândeşte. Dacă acceptă în gând şi în mental boala şi bătrâneţea, de acestea va avea parte mult mai repede decat ar fi firesc. Gândul rău îl înfăptuim: întâi în noi, pe plan mental, prin simplul fapt că îl acceptăm şi ne hrănim cu el şi apoi în afară spre victima spre care a fost direcţionat.

Sămânţa tuturor faptelor tale se găseşte în gândurile şi vorbele tale. Dacă gândeşti şi spui “nu pot să-l sufăr pe cutare”, de fapt îl ataci la nivel energetic subtil şi ceea ce sunt ganduri si vorbe repede ajung faptă. De aceea nu e bine să spunem lucruri agresive sau vorbe care rănesc pe alţii. Calomniind o persoană în faţa altora sau uneltind împotriva ei o ataci la nivel energetic subtil.

Toate bolile fizice sunt expresia unor gânduri eronate şi dispar odată cu corecţia de rigoare.

După cum crezi aşa va fi. Convingerile omului influenţează şi creează realitatea. Să crezi pe deplin în tot ce vrei să realizezi. Să simţi că deja ai primit sau vei primi curând. Aceasta atrage foarte repede spre tine rezultatul dorit.

Să nu emiţi niciodată opinii de genul: sunt gras, slab, urât îmbrăcat, sărac etc, căci trimiţi către tine sau catre alţii energii şi informaţii negative ce au ca rezultat ca ei vor gândi la fel despre ei însăşi ori despre altii şi ceea ce vor gândi nu va întârzia să se materializeze. Sub nici un

motiv să nu spui cuiva: eşti leneş, eşti prost, eşti nemernic, nu eşti bun de nimic etc., fiindcă toate acestea creează sau amplifica în el cusurul ce i se reproşează. **Cele mai periculoase sunt vorbele rele la adresa părinţilor, rudelor, a dori răul oamenilor apropiaţi.**

Sinceritatea este cheia. Să cauţi să exprimi mereu, prin cuvînt, numai ceea ce simţi şi crezi din tot sufletul că este adevărat. Să alegi să faci numai ceea ce este în deplin acord cu idealul tău. Să fii tu însuţi în tot ce gîndeşti, afirmi şi întreprinzi. Iar ca să ajungi la asta, trebuie să cauţi permanent să te cunoşti pe tine insati/însuţi, să-ţi clarifici idealul, să renunţi la ideile inutile şi dăunătoare, cu alte cuvinte să devii mereu mai înţelept. Este cea mai mare realizare a vieţii unui om, pe care o poate comunica apoi şi celor din jur, chiar fără cuvinte, numai prin ceea ce este.”

Anumite genuri de persoane sau de situaţii apar periodic în viaţa noastră deoarece sunt chemate de noi, mai exact de acele aspecte din noi care, fiind permanent respinse, se constelează în umbră. De acolo acţionează aidoma unor magneţi, ghidându-ne inconştient spre anumiţi oameni şi evenimente specifice. Nimic nu este întâmplător, nu voi înceta să repet. Noi gravităm, în mod natural, spre aceia care ne reflectă umbra. Acest adevăr este cum nu se poate mai clar în relaţia de cuplu. Aceste relaţii promit cea mai mare fericire dar, până una-alta, scot la iveală cele mai neintegrate emoţii şi cele mai primitive apucături.

Din punctul meu de vedere, nu există o relaţie mai alchimică. Dacă o relaţie de cuplu nu trece prin momente grele, critice, aceea este o relaţie cu un slab nivel de intimitate. Când cei doi se apropie foarte mult, tot ce a fost cu grijă ascuns sau reprimat iese la suprafaţă. Este logic să se întâmple aşa. Orice relaţie adevărată şi intensă declanşează conflicte şi fricţiuni, are momente foarte dificile, uneori de coşmar. Aceste situaţii sunt asemenea unor răscruci. Ele deschid calea spre derivă, izolare sau divorţ sau, dimpotrivă, îi împing pe cei doi parteneri spre restructurări profunde ale personalităţii. Cei care au suficientă maturitate lăuntrică pentru a face faţă furtunilor şi uraganelor din viaţa de cuplu se descoperă

ulterior ceva mai aproape de completitudinea lor, mai apţi să se accepte şi mai pregătiţi să se iubească fără condiţii.

Se pare că singura dorinţă a Universului este ca noi să fim întregi, iar asta îl face neobosit în a ne trimite persoane care să manifeste puternic aspectele pe care noi le negăm sau refuzăm să le recunoaştem. Se pare că scopul ultim al spiritului nostru este să devină întreg, motiv pentru care atrage în vieţile noastre tot ce e necesar pentru a trezi sau activa acele părţi adormite sau sechestrate prin adâncimile inconştientului. Dacă chiar aşa stau lucrurile, legea oglindirii serveşte de minune acestui scop. Ca orice lege, ea funcţionează continuu, deci inclusiv în somn, când se întâmplă să visăm acţiuni pe care, în stare de veghe, nu le-am face nici în ruptul capului.

Legea oglindirii este, tehnic vorbind, o lege a rezonanţei, deoarece creează situaţii şi pune în legătură persoane între care există afinităţi. Altfel spus, **persoanele care vibrează pe aceeaşi lungime de undă, indiferent dacă sunt conştiente sau nu, se atrag una pe cealaltă.** Uneori atracţia inconştientă este repolarizată în conştient ca respingere, dar asta nu trebuie să ne inducă în eroare. Respingerea nu există fără atracţie! Poţi fi atras de o persoană foarte creativă deoarece ea dinamizează în tine propria ta creativitate, dar la fel de bine poţi fi atras inconştient de o persoană ce-ţi manifestă tendinţele depresive, respingând-o la nivel conştient, adică încercând zadarnic să te descotoroseşti de ea. Dacă vei reuşi să o îndepărtezi cu forţa, în scurt timp în viaţa ta va apărea o altă persoană, cu aceeaşi caracteristică. *"Parcă e un făcut"*, vei spune şi să ştii că nu greşeşti. Inconştientul tău, în colaborare cu inconştientul celeilalte persoane, "aranjează" această întâlnire.

Nu ştiu cât de clar e pentru tine, dar eu m-am convins că trăim într-o lume magică. Tot ce se întâmplă e ţesut în laboratoarele inconştientului şi are un sens pe care îl numesc spiritual: să ne cunoaştem, să ne asumăm pe deplin şi să ne manifestam creator potenţialul. Nu cred că există vreun suflet care să nu tânjească după această împlinire, singura

diferenţă fiind că, în cazul unora, acest dor este încă plăpând sau imperceptibil.

Exteriorul reflectă interiorul…Exteriorul reflectă şi ceea ce îţi faci ţie însuţi, reflectă atitudinile şi paternurile de interacţiune dintre diferite părţi ale fiinţei tale. Astfel, vulnerabilitatea pe care nu ţi-o accepţi nu o vei accepta nici în exterior. Blândeţea pe care ţi-o reprimi o vei respinge şi în afara ta. Nevoile pe care le condamni la tine le vei condamna şi la alţii.

La celălalt pol, dragostea plină de grijă pe care o oferi părţilor mai copilăreşti şi fragile din tine însuţi, o vei manifesta şi în afara ta. Respectul pe care ţi-l porţi se va regăsi în respectul pentru cei din jur. Capacitatea de a te ierta va fi reflectată de puterea de a-i ierta pe cei care greşesc.

Ceea ce faci în exterior este precedat de ceea ce faci în interior. Acţiunile externe sunt un fel de fotografie a acţiunilor interne. Nu poţi fotografia ceea ce nu există. Este exclus să fii blând în exterior, dacă eşti crud în interior. Blândeţea ta va fi doar o mască, o poveste de adormit copiii. Nu îi poţi respecta pe cei din jur dacă pe tine te dispreţuiesti. Respectul tău va fi o simulare. Nu vei iubi pe nimeni dacă nu ştii să te iubeşti pe tine însuţi. Un om care îşi iubeşte Sinele este imposibil să nu iubească şi Sinele semenilor săi. Poate că acţiunile lui nu sunt spectaculoase sau sunt greu de înţeles, dar natura lor nu poate fi decât binefăcătoare.

Scindările şi conflictele interne se reflectă în relaţii dificile, încărcate de trăiri ambivalente. Separarea de aspectele din tine însuţi se reproduce în separarea de aceleaşi aspecte din ceilalţi. **Felul cum te raportezi la ceilalţi oglindeşte felul cum te raportezi la aspectele corespondente din tine însuţi.** Aceste raporturi pot fi într-adevăr, percepute şi interpretate greşit, prin filtrul aşteptărilor şi nevoilor personale. Un observator lucid va şti însă să le distingă natura autentică.

Pentru cei conştient orientaţi spre evoluţie, legea oglindirii este un prieten nepreţuit. De fiecare dată când în viaţa ta apare o persoană sau o situaţie nouă, fără să fie vorba de ceva pasager sau nesemnificativ, ai ocazia să meditezi pentru a afla ce atitudine este oglindită. Pur şi simplu nu ai timp să te plictiseşti, în cazul în care ai învăţat să-ţi ţii conştiinţa trează.

De câte ori te observi implicat emoţional într-o relaţie cu o persoană, pe o durată de timp deja semnificativă, întreabă-te:

Ce încearcă acest om să mă înveţe?
Ce aspect din mine însumi întruchipează?

Dacă vei şti să răspunzi la aceste întrebări, relaţia ta cu acel om se va armoniza sau traiectoriile voastre vor înceta spontan a se mai intersecta. Asta nu înseamnă că-l vei uita sau că vei tânji după el. **Dacă ai înţeles mesajul pe care-l purta special pentru tine, sentimentul tău va fi de recunoştinţă. Dacă n-ai înţeles aproape nimic, acel om sau cineva similar va reveni până când vei înţelege. Asta s-ar putea să dureze, dar răbdarea lui Dumnezeu este nemărginită!"**

Fragment din cartea *Umbra* de Adrian Nuţă

Imaginaţi-vă că sunteţi un castel minunat, cu coridoare lungi şi mii de camere. Fiecare cameră din castel este perfectă şi are un dar special. Fiecare cameră reprezintă un aspect diferit al vostru şi este o parte integrantă a întregului castel perfect. Când aţi fost copii, aţi explorat fiecare centimetru din castelul vostru, fără ruşine şi fără a judeca. Fără frică, aţi scotocit în fiecare cameră, căutând pietrele preţioase şi misterul ei. Aţi acceptat cu dragoste fiecare cameră, fie ea o încăpere oarecare, dormitor, baie sau pivniţă. Absolut fiecare încăpere era un unicat. Castelul vostru era plin de lumină, dragoste şi minune.

Apoi, într-o zi, cineva a venit la castel şi v-a spus că una dintre camere era imperfectă, că, fără îndoială, ea nu aparţinea castelului vostru. V-a sugerat că, dacă doreaţi să aveţi un castel perfect, trebuia să încuiaţi uşa de la acea cameră. Întrucât doreaţi dragoste şi acceptare, v-aţi grăbit să o încuiaţi. O dată cu trecerea timpului, au venit din ce în ce mai mulţi oameni la castelul vostru. Cu toţii şi-au spus părerile despre camere, despre care le plăceau şi care nu le plăceau. Încetul cu încetul, aţi închis uşă după uşă.

Minunatele voastre încăperi au fost închise, li s-a luat lumina, au fost lăsate în întuneric. A început un ciclu. De atunci încoace, din diferite motive, aţi închis din ce în ce mai multe uşi. Aţi închis uşi, deoarece vă era teamă, sau deoarece credeaţi că acele camere erau prea îndrăzneţe. Aţi închis uşi la camerele care erau prea conservatoare. Aţi închis uşi, deoarece alte castele pe care le-aţi văzut nu aveau o cameră ca a voastră. Aţi închis uşi, deoarece conducătorii voştri religioşi v-au spus să staţi departe de anumite încăperi. Aţi închis orice uşă care nu se potrivea standardelor societăţii sau propriului vostru ideal.

S-a dus vremea când castelul vostru părea nesfârşit şi viitorul părea extraordinar şi luminos. Nu vă mai gândeaţi la fiecare încăpere cu aceeaşi dragoste şi admiraţie. Acum, doreaţi să dispară camerele de care eraţi odată mândri. Încercaţi să găsiţi o modalitate de a scăpa de aceste încăperi, dar ele făceau parte din structura castelului. După ce aţi închis uşa la oricare încăpere care nu vă plăcea, o dată cu trecerea timpului aţi

uitat complet că ea există. La început nu v-aţi dat seama ce faceţi. Devenise un obicei. Pe măsură ce fiecare exprima mesaje diferite despre cum ar trebui să arate un castel magnific, v-a fost mult mai uşor să-i ascultaţi pe ei, decât să aveţi încredere în vocea voastră interioară – cea care iubea întregul castel.

Faptul că aţi închis acele camere v-a făcut să vă simţiţi cu adevărat în siguranţă, în curând, v-aţi trezit că locuiţi doar în câteva încăperi mici. Aţi învăţat cum să vă încuiaţi viaţa şi să vă simţiţi bine făcând acest lucru. Mulţi dintre noi am încuiat atât de multe camere, încât am uitat că am fost odată un castel. Am început să credem că nu suntem decât o căsuţă mică cu două camere, care are nevoie de reparaţii.

Acum, imaginaţi-vă castelul ca un loc care găzduieşte tot ceea ce sunteţi – binele şi răul – şi că fiecare aspect care există pe planetă, există înăuntrul vostru. Una dintre camere este dragoste, alta curaj, una este eleganţă şi alta este graţie. Numărul camerelor este fără sfârşit… Fiecare încăpere este o parte esenţială a structurii şi fiecare cameră are un opus undeva, în castelul vostru. Din fericire, nu suntem niciodată mulţumiţi cu a fi mai puţin decât ceea ce suntem capabili să fim. Nemulţumirea noastră în ceea ce ne priveşte este un motiv pentru a căuta camerele pierdute ale castelului nostru. Putem găsi cheia înspre unicitatea noastră, numai atunci când deschidem toate încăperile din castel.

Castelul este o metaforă care ne ajută să înţelegem amploarea lui *cine suntem*. Fiecare dintre noi posedă acest loc sacru înăuntrul său. Accesul acolo este uşor, dacă suntem gata şi dornici să vedem totalitatea lui *cine suntem*. Cea mai mare parte dintre noi suntem înspăimântaţi de ceea ce vom găsi în spatele uşilor acestor încăperi. Aşa că, în loc de a porni într-o aventură ca să ne găsim sinele nostru ascuns – plini de energie şi uimire – continuăm să pretindem că încăperile nu există. Ciclul continuă. **Dar dacă doriţi cu adevărat să schimbaţi direcţia vieţii voastre, trebuie să intraţi în castel şi să deschideţi cu încetul absolut fiecare uşă. Trebuie să vă exploraţi universul interior şi să luaţi înapoi tot ceea ce nu v-aţi asumat. Nu vă puteţi aprecia măreţia şi**

nu vă puteţi bucura de totalitatea şi unicitatea vieţii voastre, decât în prezenţa sinelui vostru întreg.

Fiecare aspect dinăuntrul nostru are nevoie de înţelegere şi compasiune. Dacă nu vrem să ni le dăm nouă înşine, cum ne putem aştepta să le primim din partea lumii? Aşa cum suntem noi, aşa este şi universul. Dragostea de sine trebuie să se scufunde în noi şi să hrănească fiecare nivel al fiinţei noastre.

A sosit momentul să aduceţi la lumină totalitatea voastră, astfel încât să puteţi alege să modificaţi în mod conştient fiecare domeniu din viaţa voastră internă şi externă. A venit momentul să fiţi propriul vostru idol. Fiecare parte din voi are ceva să vă dea. Iubindu-vă şi acceptându-vă pe voi înşivă în totalitate, veţi fi cu adevărat capabili să ne iubiţi şi să ne acceptaţi pe noi toţi!

Debbie Ford, ***Partea întunecată a Căutătorilor de Lumină***

*

Un bătrân rabin i-a întrebat într-o zi pe elevii săi cum pot recunoaşte cât mai exact posibil momentul în care noaptea s-a încheiat şi în care începe ziua.

- Este atunci când putem distinge cu uşurinţă de departe un câine de o oaie! a răspuns unul dintre elevii lui.

- Nu, a răspuns rabinul.

- Este atunci când putem distinge un curmal de un smochin? a întrebat altul.

- Nu, a răspuns rabinul.

- Dar atunci, când? întrebară elevii.

Rabinul le-a răspuns în sfârşit:

- Este atunci când, privind faţa oricărei fiinţe umane, îl recunoşti pe fratele tău sau pe sora ta. Până atunci, este încă noapte printre noi!

(din înţelepciunea ebraicã)

*

Primul lucru de care trebuie să ţii seama este trupul. Corpul fizic este baza ta, temelia fiinţei tale, punctul în care eşti ancorată. Opoziţia dintre minte şi corp te poate distruge, te poate conduce la schizofrenie, te poate face să te simţi mizerabil, îţi poate transforma viaţa într-un iad. Tu eşti corpul. Desigur, eşti mai mult decât corpul, dar acel „mai mult" va veni mai târziu. Mai întâi de toate, eşti corpul fizic.

Corpul este adevărul tău de bază, aşa că nu te împotrivi niciodată lui. Ori de câte ori te împotriveşti corpului fizic, te împotriveşti lui Dumnezeu. Ori de câte ori acţionezi fără respect faţă de corpul fizic, pierzi contactul cu realitatea, căci acest contact se realizează prin corpul tău. **Corpul este puntea care te leagă de realitate, este templul fiinţei tale.**

Tantra vorbeşte despre reverenţa care trebuie arătată corpului fizic, despre iubirea şi respectul faţă de trup, despre recunoştinţa faţă de acesta. Corpul este o minune a naturii. El este cel mai mare dintre mistere. Dar voi aţi fost învăţaţi să vă împotriviţi corpului. Vă lăsaţi uneori copleşiţi de un copac măreţ, de soare şi de lună, de o floare, dar niciodată de propriul vostru corp. Iar corpul vostru este cel mai complex fenomen din întreaga natură. Nici o floare, nici un copac nu are un corp mai frumos decât voi înşivă. Nici soarele, nici luna, nici stelele nu au un mecanism de funcţionare atât de evoluat ca şi voi. Dar aţi fost învăţaţi să apreciaţi o floare, care este un obiect simplu. Aţi fost învăţaţi să apreciaţi un copac, care este un lucru simplu. Aţi fost învăţaţi să apreciaţi pietrele, stâncile, munţii, râurile, dar nu şi propriul vostru trup. Acesta nu vă copleşeşte niciodată. Este adevărat că este atât de aproape de voi încât este uşor să uitaţi de el. Este atât de evident, încât este uşor să-l neglijaţi. **Dar el reprezintă cel mai frumos fenomen din natură.**

Primul lucru cu care trebuie să începi este să înveţi să îţi respecţi corpul, renunţând la toate prostiile care v-au fost băgate în cap cu privire la el. În caz contrar, nu vei reuşi niciodată să îţi trezeşti energia lăuntrică, nici să o reorientezi către interior, nici să ajungi în lumea de dincolo. Cel mai bine este să începi cu începutul, iar începutul este corpul fizic. Nu este deloc uşor să îţi accepţi corpul fizic. Voi îl condamnaţi, îi găsiţi întotdeauna greşeli, nu îl apreciaţi niciodată, nu îl iubiţi niciodată, dar pe de altă parte, aşteptaţi ca altcineva să vină şi să vă iubească trupul**. Dacă voi înşivă nu îl puteţi iubi, cum ar putea altcineva să vă iubească trupul? Dacă voi înşivă nu vă iubiţi corpul fizic, nimeni altcineva nu îl va iubi, căci vibraţia voastră de respingere îi va ţine pe ceilalţi la distanţă.**

Oamenii se îndrăgostesc întotdeauna de persoane care îşi iubesc trupurile. Altminteri nu se poate. **Prima formă de iubire trebuie să fie aceea de sine; numai din acest centru se pot naşte celelalte feluri de iubire.** În clipa în care te vei accepta aşa cum eşti, vei deveni frumoasă. Atunci când propriul vostru corp te va încânta, el îi va încânta şi pe alţii. Mulţi bărbaţi se vor îndrăgosti de tine, pentru simplul motiv că tu eşti îndrăgostită de tine. Acum eşti furioasă pe propriul corp. Această idee îi respinge însă şi pe ceilalţi, ea nu îi ajută să se îndrăgostească de tine; îi ţine la distanţă. Chiar dacă ar dori să vină mai aproape, în clipa în care îţi vor simţi vibraţia, se vor îndepărta rapid. Căutarea altor persoane apare numai din cauza faptului că nu ne iubim pe noi înşine. Altminteri, oamenii vin singuri la noi. Dacă vă iubiţi singuri, ceilalţi vă vor iubi la rândul lor.

Voi aveţi idei preconcepute în legătură cu felul în care ar trebui să arate corpul vostru, şi orice idee preconcepută nu poate conduce decât la suferinţă. Corpul este cel care trebuie să fie. Dacă ai deja o idee despre cum ar trebui să arate el, vei suferi; de aceea, renunţă la asemenea idei. Acesta este corpul pe care îl ai, corpul pe care ţi l-a dat Dumnezeu. Foloseşte-l, bucură-te de el! Dacă vei începe să-l iubeşti, vei descoperi cu uimire că el începe să se schimbe, pentru că atunci când cineva îşi iubeşte corpul, el începe să aibă grijă de el. Nu-l mai îndopi cu alimente

care nu-i sunt necesare, pentru că îţi pasă de el. Nici nu-l înfometezi, căci ţii la el. Asculţi de cerinţele trupului, de impulsurile sale, de dorinţele sale, de momentul în care apar aceste dorinţe. **Când îţi pasă, când iubeşti, te pui practic în rezonanţă cu trupul tău, iar acesta se armonizează automat.**

Dacă nu-ţi iubeşti corpul, acest lucru va crea o problemă, căci atunci devii indiferent faţă de corpul tău, devii neglijent cu el. Cui îi pasă de duşmanul său? Nu îl vei mai privi în faţă; vei ajunge să-l urăşti şi mai mult. Şi, în realitate, tu eşti cel care a creat întreaga problemă. **Corpul nu creează niciodată nici un fel de probleme; mintea este cea care creează probleme. Ideea că nu îţi place propriul corp este o idee mentală.** Nici un animal nu suferă din cauza vreunei idei că nu-i place propriul corp… nici măcar hipopotamul! Nimeni nu suferă – ele sunt perfect mulţumite, căci mintea lor nu le creează asemenea probleme artificiale.

Renunţă la idealul abstract. **Iubeşte-ţi corpul aşa cum este, consideră-l un cadou de la Dumnezeu. Bucură-te de el şi îngrijeşte-l aşa cum merită.** Fă exerciţii fizice, mănâncă atât cât trebuie, dormi atât cât trebuie. Ia toate precauţiile necesare, căci acesta este instrumentul tău, la fel ca şi maşina pe care o cureţi, la ale cărei semnale eşti atent tot timpul, ca să vezi dacă nu este ceva în neregulă. Ai grijă de corp, chiar dacă este afectat de o singură zgârietură. Ai grijă de corpul tău, şi el va deveni frumos; chiar este! Este un mecanism atât de superb, atât de complex, dar care lucrează totuşi cu atâta eficienţă timp de 70 de ani sau mai bine. Indiferent dacă tu dormi sau eşti trează, dacă eşti conştientă sau nu de el, el continuă să funcţioneze în tăcere. Chiar dacă nu ai grijă de el, el tot funcţionează, având grijă de tine. **Orice om ar trebui să fie recunoscător corpului său!**

Schimbă-ţi atitudinea şi vei constata că în şase luni corpul tău îşi va schimba forma. **Iubeşte-ţi corpul şi vei vedea că el începe să se schimbe**. Se simte iubit, îngrijit, util. Corpul este un instrument foarte

delicat, iar oamenii se folosesc de el în mod evident, fără menajamente. Schimbă-ţi atitudinea faţă de el şi vei vedea ce se întâmplă!”

Osho – *Cartea despre femeie*, Editura Mix

Un alpinist a vrut să cucerească cel mai înalt munte. S-a pregătit pentru asta timp îndelungat şi în final a hotărât să se aventureze pentru a primi singur laurii victoriei.
Noaptea căzu grea peste înălţimile munţilor şi omul nu a mai văzut nimic.Totul era negru. Până şi luna şi stelele fuseseră acoperite de norii negri.
Şi cum se căţăra el, la doar câţiva metri de vârful muntelui a alunecat şi a căzut în gol. Alpinistul văzu în acea îngrozitoare cădere episoade din viaţă lui, bune şi rele. Se gândi la moartea care era aproape când, deodată, a simţit frânghia de siguranţă că-i frânge mijlocul. Fusese oprit din cădere şi acum atârna în gol legat de acea frânghie.
Urmă un moment de tăcere absolută… atârna în neant şi singurul lucru ce-i veni în minte fu: “*Ajută-mă Doamne!*“.
Deodată auzi o voce venită din depărtări:
- Ce doreşti, fiule?
- Salvează-mă, Doamne! strigă alpinistul cuprins de frica morţii.
- Chiar crezi că eu te pot salva?
- Da, Doamne, cred în Tine!
- Bine, dacă tu crezi în mine şi în salvarea mea, taie frânghia de care atârni, spuse Dumnezeu.
Un moment de tăcere… alpinistul se îndoi şi pierdu credinţa; frânghia era singura care-l ţinea în viaţă… aşa că nu tăie frânghia şi hotărî să renunţe la ajutorul dumnezeiesc.
A doua zi dimineaţă, echipele de salvare au anunţat că au găsit un alpinist legat de frânghia de siguranţă la doar doi metri de pământ. Murise îngheţat de frig.

Tu cât de ataşat eşti de frânghia ta?

Pământul poate fi comparat cu o şcoală unde venim să învăţăm, să dobândim noi cunoştinţe pentru a ne descoperi pe noi înşine şi pentru a

afla ce anume din noi trebuie schimbat ca să ajungem la fericirea perfectă – raţiunea noastră de a fi. Intr-adevăr, tot ce se întâmplă aici, pe pământ, se aseamănă cu ceea ce se întâmplă într-o şcoală. De fiecare dată când revenim pe pământ, o facem pentru a urma un alt curs, pentru a învăţa ceva nou.

Orice acţiune, orice cuvânt, orice sentiment care se manifestă contra legii dragostei şi aduce suferinţă va fi retrăit, la un moment dat, de autorul său. Altfel spus, în fiecare viaţă acumulăm acţiuni, gânduri şi vorbe care nu sunt benefice, pentru noi sau pentru alţii, şi vom fi nevoiţi să le retrăim pentru a şti şi a simţi în inima noastră cum i-am făcut pe ceilalţi să sufere.

Aceasta este legea karmei (a cauzei şi a efectului). In fiecare viaţă trebuie să ne debarasăm de lucrurile acumulate în vieţile anterioare pentru a avansa pe drumul care ne conduce spre fericirea desăvârşită.

Toate evenimentele din viaţa ta au raţiunea lor de a fi: te învaţă să iubeşti mai mult! Atunci**, în loc să te superi mereu şi să-i învinuieşti pe ceilalţi, observă-te pe tine şi încearcă să-ţi dai seama că tot ceea ce trăieşti acum face parte din planul tău de viaţă.** O situaţie va dura atâta vreme cât o accepţi! Ii poţi opune rezistenţă o viaţă întreagă. Din momentul în care accepţi că e vorba despre ceva semănat de tine, de vreme ce tu îl recoltezi, de când începi să-ţi pui întrebarea: "*Ce am de învăţat din asta? In ce fel pot învăţa să iubesc mai mult din această experienţă pe care o trăiesc?*", situaţia neplăcută se va resorbi mult mai repede. Tot ce ţi se întâmplă e trecător! Depinde numai de tine dacă va dura mai mult sau mai puţin!

Inchipuie-ţi sufletul ca pe un mic soare în interiorul tău. De fiecare dată când dăruieşti dragoste, când simţi în tine dragoste, când vorbeşti cu dragoste, soarele acesta creşte şi devine o imensă sursă de căldură în interiorul tău, o mare sursă de lumină. Cu cât creşte mai mult, cu atât răspândeşte în jurul tău mai multă lumină. Această lumină, această căldură nu te încălzeşte numai pe tine, ci pe toţi cei din jurul tău. Lumina soarelui tău interior îţi luminează gândurile, dorinţele, ţelurile.Totul

devine mult mai clar. Lumina din tine îi ajută şi pe cei apropiaţi, care se vor simţi „luminaţi” în prezenţa ta. Iţi vei dezvolta darul de a spune cuvântul potrivit la momentul potrivit şi toată lumea îţi va mulţumi pentru această lumină. Aşa se comportă un suflet care îşi acceptă Dumnezeul interior.

O foarte bună metodă care te poate ajuta să te descoperi pe tine constă în a observa dacă valoarea ta se bazează pe ceea ce dăruieşti altora sau pe ceea ce primeşti. De multe ori, în loc să dăruim cu generozitate şi fără a aştepta ceva în schimb, ne târguim atunci când avem ceva de dat. Dacă te recunoşti în această descriere, înseamnă că te evaluezi după ceea ce primeşti de la alţii.

Când aştepţi prea mult de la ceilalţi, trăieşti multe emoţii. Iar atunci sufletul tău strigă: „Ajutor!”. In loc să ne iubim şi să ne acceptăm pe noi înşine, în loc să-i iubim pe cei din jur, avem tot timpul pretenţii de la ei; asta nu este dragoste! **In fiecare zi, observă ceea ce dai fără să aştepţi ceva în schimb şi vei afla astfel cât valorezi! Nu poţi dărui decât ceea ce ai.** Vei descoperi că nu mai e nevoie să faci atâtea eforturi ca să-ţi ordonezi viaţa. Lucrurile se aranjează de la sine dacă te concentrezi numai asupra valorii tale şi-ţi dăruieşti dragostea în mod necondiţionat.

Un alt mod de a dărui este iertarea. De îndată ce ierţi pe cineva, oricât de rău te-ar fi ofensat, îţi ierţi ţie aceeaşi greşeală, aceeaşi atitudine nepotrivită. Este uşor să ierţi când îţi dai seama că acela s-a comportat după cum ştia mai bine, că te-a ofensat din cauza propriei sale suferinţe şi nu dintr-o lipsă de dragoste faţă de tine. Tot ceea ce ţi se întâmplă are raţiunea sa de a fi, iar înţelegerea acestui lucru îţi va permite să elimini din viaţa ta consecinţele karmei.

Intr-adevăr, chiar dacă nu-ţi aminteşti să fi ofensat pe cineva în acest mod, ofensa căreia tu îi eşti victimă este rezultatul unui act pe care l-ai „semănat”. Dacă la un moment dat cineva îţi face un rău, înseamnă că şi tu ai făcut un rău cuiva, prin gânduri, vorbe sau fapte, fie în această viaţă, fie într-una anterioară.

Aşa cum spuneam mai înainte, sufletul nostru trăieşte experienţe diferite în fiecare dintre etape. Când începem o nouă viaţă, anumiţi factori sunt deja prestabiliţi. Astfel, sufletul a hotărât înainte de naştere părinţii de care va avea nevoie în următoarea viaţă, ţara şi oraşul unde se va naşte, a decis dacă va avea un trup mare sau unul mic etc. După cum vezi, multe lucruri au fost hotărâte dinainte. Dar ceea ce nimeni nu poate predetermina este maniera în care vei reacţiona la aceste alegeri. Reacţiile noastre, deciziile pe care le luăm în funcţie de experienţele trăite îi permit sufletului nostru să evolueze mai mult sau mai puţin rapid şi determină în ce măsură suntem fericiţi în viaţă.

Eşti ceea ce vezi

Da, chiar aşa! Tot ceea ce vezi încearcă să-ţi arate cine eşti cu adevărat, ca o oglindă. Această teorie nu e uşor de acceptat. Deşi nu e complicată, e dificil de pus în practică fiindcă orgoliul nostru se simte profund lezat, mai ales dacă ceea ce observăm ne deranjează. Şi chiar atunci când admirăm pe cineva, uneori e greu să acceptăm că nu suntem o persoană atât de deosebită, că suntem într-adevăr imaginea celui pe care-l privim.

Ce vezi în jurul tău?
Cum îi vezi pe oamenii alături de care trăieşti?
Cum îi vezi pe cei cu care lucrezi?
Cum îi vezi pe oameni în general, pe stradă sau la cumpărături?

Tot ceea ce priveşti te reflectă pe tine. Dacă ai folosi această teorie a oglinzii măcar câteva momente în fiecare zi, în viaţa ta s-ar produce o schimbare importantă. Să presupunem că, pentru a fi ajutat să te cunoşti, să evoluezi şi să te vezi cu adevărat, ai fost înconjurat cu oglinzi. Oriunde mergi, orice faci, te poţi observa continuu într-o oglindă. In loc să vezi persoane agresive, oameni care te deranjează sau fiinţe extraordinare, înlocuieşte-le cu o oglindă şi viaţa ta va lua un curs complet nou.

Când te priveşti în oglinda din baie, e destul de clar că persoana la care te uiţi eşti tu. Indiferent dacă ai o faţă încruntată sau radioasă, veselă sau tristă, catifelată sau plină de coşuri, ştii foarte bine că este vorba despre tine. Dacă nu-ţi place imaginea pe care o vezi, nu te superi pe oglindă, nu-i aşa? Exact acelaşi lucru se întâmplă în viaţa ta: **toate persoanele pe care le întâlneşti reflectă un aspect al propriei tale fiinţe. Felul în care te vezi pe tine este ceea ce proiectezi asupra celorlalţi.** Spiritul tău conştient şi subconştient se hrăneşte cu ceea ce percep simţurile tale. **Tot ce citeşti, tot ce captezi cu ochii constituie o hrană pentru spirit. Tu decizi dacă această hrană îl îmbogăţeşte sau îl îmbolnăveşte!**

Eşti ceea ce spui

Fiecare cuvânt pe care îl foloseşti este, de obicei, expresia a ceea ce se petrece în interiorul tău. Dacă vrei să ştii cu adevărat cine eşti, dacă vrei să-ţi cunoşti gândurile cele mai ascunse, ascultă vorbele pe care le rosteşti. Ascultă-te când vorbeşti cu alţii!

Una dintre regulile fundamentale este să fii întotdeauna sincer(ă)! Aceasta nu înseamnă că trebuie să exprimi tot ce gândeşti, în fiecare secundă! Dar atunci când deschizi gura pentru a vorbi, pentru a răspunde la o întrebare sau pentru a te adresa cuiva, este extrem de important să-ţi exprimi adevărul, atât pentru tine, cât şi pentru cei din jur. A-ţi exprima adevărul înseamnă a exprima exact ce se întâmplă în tine.

Sinceritatea înseamnă să fii consecvent(ă) în ceea ce gândeşti, simţi, spui şi faci. De fiecare dată când începi o conversaţie cu cineva, ai grijă ca schimbul vostru de idei să fie benefic pentru amândoi. Dacă în urma conversaţiei nu simţiţi că aţi progresat cu ceva şi că v-aţi umplut de energie, fiecare cuvânt pronunţat reprezintă o pierdere de energie. De altfel, se spune că oamenii risipesc cea mai mare cantitate de energie prin folosirea nepotrivită a cuvintelor. Ştii, de bună seamă, că vorbim foarte mult şi, deseori, fără rost. Ţi s-a întâmplat până acum să te asculţi cu adevărat, să devii conştient(ă) de cuvintele pe care le foloseşti? Cuvintele şi expresiile de care te serveşti oglindesc foarte fidel ce se întâmplă în tine.

Eşti ceea ce gândeşti

Gândurile tale au o importanţă enormă în viaţa ta pentru că **devii ceea ce gândeşti. Devii nu numai ceea ce gândeşti despre tine, ci şi ce gândeşti despre ceilalţi.** Indiferent dacă o accepţi sau nu, ceea ce crezi despre alţii trece prin filtrele intelectului tău – şi este exact ceea ce gândeşti despre tine însăţi/însuţi. Toate gândurile pe care le emiţi formează în jurul tău o vibraţie. De îndată ce gândeşti ceva, gândul respectiv este recepţionat de cel căruia îi este adresat. Toate acestea se întâmplă în inconştient, pe plan invizibil.

Chiar dacă tu crezi că gândurile tale sunt secrete, ei bine, nu-i adevărat. Suntem cu toţii părţi ale unui întreg şi suntem legaţi din interior la aceeaşi sursă de energie. Este ca şi cum una dintre celulele corpului tău ar fi bolnavă, iar celelalte ar şti că are o problemă fiindcă milioanele de celule din corpul tău fac parte dintr-un întreg.

Gândurile care nu exprimă dragoste provoacă stingerea luminii interioare a celui care le emite. Ele ne împiedică să-l vedem cu adevărat pe celălalt şi să comunicăm cu el. Gândurile de dragoste emit lumină în jurul tău. Tot ceea ce trăieşte un om prin intermediul experienţelor reprezintă întotdeauna efectul gândurilor sale. Dacă nu-ţi place viaţa ta prezentă, în primul rând trebuie să accepţi că ea este aşa cum este datorită gândurilor tale. Gândurile reprezintă cauza; schimbă cauza şi vei obţine un alt efect. Intregul tău trecut poate fi schimbat începând de astăzi! Ceea ce gândeşti în momentul de faţă va crea minutul următor, săptămâna următoare şi anul care va veni. Experienţele pe care le trăieşti acum reprezintă efectul gândurilor pe care le-ai pus în mişcare ieri, alaltăieri, anul trecut, acum zece ani… Dacă în acest moment nu ai decât gânduri de succes, de prosperitate, de dragoste, de pace interioară şi dacă reuşeşti să menţii aceste gânduri întreaga zi, vei vedea că viaţa ta se schimbă!

Eşti ceea ce simţi

Un alt dar minunat pe care l-ai primit este intuiţia. Intuiţia reprezintă acea voce interioară care ia naştere la nivelul inimii şi pe care trebuie s-o asculţi! Când auzi, vezi, spui sau citeşti ceva, află ce se întâmplă în inima ta. Dacă totul este bine, dacă te simţi împlinit(ă), ştii că eşti în contact cu ceva care-ţi este benefic. Dacă însă nu ai această impresie de armonie, opreşte-te, verifică, pune-ţi întrebări şi determină dacă este într-adevăr ceea ce vrei. Graţie acestei facultăţi de a simţi ce se întâmplă în inima ta, îţi poţi dezvolta un profund discernământ care te va îndruma întotdeauna în direcţia cea bună.

Când inima ta e în armonie, ceea ce simţi faţă de tine şi faţă de ceilalţi degajă atâta energie încât se comportă ca un magnet care atrage spre tine persoane, situaţii şi lucruri, exact aşa cum le-ai simţit.

Deseori folosim în mod greşit această energie a sentimentelor şi una dintre cele mai nefericite situaţii este aceea de a te simţi vinovat(ă). Practic, oricine de pe acest pământ ar putea scrie o carte întreagă despre arta de a se simţi vinovat(ă) fără un motiv real.

Oamenii sunt specialişti în a fi vinovaţi pentru totul sau pentru nimic. De multe ori ne creăm un sentiment de vinovăţie fără a verifica dacă este cazul. De fapt, suntem vinovaţi cu adevărat atunci când facem, spunem, gândim sau simţim ceva cu scopul de a face rău, în mod conştient, unei persoane sau nouă înşine. Prin urmare, de fiecare dată când te simţi vinovat(ă) cu privire la ceva, verifică dacă aveai intenţia de a face rău în mod conştient.

*Realitatea interioară are puterea de a ne transforma viaţa, iar comportamentul nostru va oglindi această schimbare. Oricine crede şi îşi menţine această convingere cu privire la toate lucrurile devine în mod necesar un învingător. Cei care iau contact cu această energie au o viaţă extraordinară şi degajă o bucurie care nu poate înşela pe nimeni. Oare adevăratul scop al vieţii nu este de a simţi această fericire interioară şi a o exprima în jur? Numai atunci putem afirma, cu toată convingerea: **„Sunt lumina universului meu”**.*

*

Drumul catre Adevar si Cunoastere este presarat cu obstacole. Doar cei care au renuntat la Ego au putut parcurge in intregime acest drum al carui scop final este Iluminarea.

Cuvantul Ego este unul din acele cuvinte care este aruncat peste tot in jur in diverse forme si cu diverse intelesuri, in functie de context. Conform conceptiei psihanalitice exista: *Id, Ego si Superego* (Sine, Eu, Supreu). In conversatia de fiecare zi, vorbim despre Ego ca fiind partea din tine care crede ca esti o persoana individuala separata de toti ceilalti (si in general, de orice). In contextul cresterii spirituale suntem nevoiti sa ne ocupam de el pentru ca Ego-ul ne impiedica in a ne realiza Potentialul nostru Nelimitat.

Oamenii confunda Ego-ul cu propria persoana. Acesta este motivul pentru care nu au curaj sa renunte la el, de teama ca vor pierde ceva. Ego-ul este insa o iluzie, iluzia unor dorinte si ambitii pe care omul le identifica ca fiind proprii. Ele apartin de fapt lumii in care traieste, si nu Sinelui.

In cresterea spirituala, Ego-ul este “corpul pretentiei”. Definitia din dictionar pentru “pretentie” este “o afirmatie falsa”. Egoul pretinde ca este ceva ce nu este de fapt. Si ceea ce pretinde Ego-ul este ca el ar fi Sinele autentic. Ego-ul face tot ce poate ca sa mimeze Sinele autentic. Totusi, el nu este capabil sa fie acesta. Asa cum Ego-ul este fals si Sinele autentic este adevarat, tot ce poate sa faca Ego-ul este sa pretinda ca poate crea aceleasi calitati ca si Divinul.

De exemplu, Ego-ul incearca sa creeze domnia, ceea ce este un aspect bun, care inseamna a avea control asupra propriei vieti si persoane, dar nu reuseste decat sa creeze dominatia, care este control prin oprimare. Ego-ul incearca sa creeze iubire, dar nu reuseste decat sa creeze co-dependenta. Ego-ul incearca sa creeze pentru sine imputernicire (care este intotdeauna intovarasita de modestie), insa nu reuseste decat sa

creeze putere si control, in deficitul altora. Ego-ul incearca sa creeze implinire si multumire in viata, dar nu reuseste decat sa creeze o fericire temporara, care curand dispare si se transforma in nemultumire. Ego-ul poate doar pretinde ca el creeaza calitatile sinelui Divin. Totusi el stie foarte bine sa se prefaca si de la o varsta frageda poate convinge ca el (sinele egotic) este cel adevarat.

Ego-ul se incrusteaza adanc in societate. El formeaza familiile noastre, scolile noastre, si locul nostru de munca. Chiar si religiile noastre sunt incarcate de Ego. Ego-ul este atat de raspandit incat multi oameni nici nu mai cunosc si altceva. Din aceasta cauza legatura noastra cu Sinele nostru autentic se pierde de la o varsta tanara, fiind inlocuita cu ceva care nu este adevarat, cu personalitatea falsa care este Egoul.

Pentru a vindeca ceea ce este Ego un lucru de folos este intelegerea modului in care Ego-ul se formeaza in noi, ca indivizi. Ego-ul este imbinat cu ranile noastre. Cand suntem copii mici suntem spontani in mod natural. Ne exprimam sentimentele pe moment. In multe familii insa emotiile spontane sunt desconsiderate si de aceea curand invatam sa le suprimam. Indata ce auzim primul “Nu” sau “nu e voie sa faci asta”, incepem sa ne schimbam. Un copil mic doreste in mod natural sa placa celor care il ingrijesc. Atunci cand cei care il au in grija exprima neplacere fata de exprimarea copilului, acesta, ca sa faca placere parintilor sai, va incepe sa-si suprime simtirea sa proprie. Ce se intampla atunci cand ne suprimam expresivitatea este ca suprimam chiar ceea ce suntem. Pretindem ca simtim altceva decat ceea ce simtim. Cand pretindem ca suntem ceva ce nu suntem, apare Egoul.

Parintii, scoala si societatea au anumite asteptari despre cum ar trebui sa actionam si ce ar trebui sa fim. O mama doreste ca fiica ei sa fie o printesa, cand ea de fapt se simte mai bine jucandu-se ca un baietoi. Fetita incearca (pretinde) a fi printesa ca s-o multumeasca pe mama ei, si astfel apare Egoul. Un tata vrea ca fiul lui sa fie campionul sportiv care el n-a reusit sa devina el insusi, cand de fapt fiul este interesat mai mult sa cante la chitara. Baiatul isi suprima dorinta de a exprima muzica si

incearca sa devina campionul sportiv, ceea ce i-a cerut tatal lui sa fie. El se schimba in altceva care nu este de fapt, si atunci apare Egoul.

Abuzul de orice forma, fie fizic, fie emotional, cauzeaza trauma. Trauma (ranirea) apare atunci cand, copil fiind, una din necesitatile noastre de baza nu este indeplinita. Trei asemenea necesitati sunt: *iubirea, acceptarea* si *aprobarea*. In momentul in care ne sunt refuzate aceste necesitati apare trauma. Schimbarea Sinelui in altceva, pentru a face placere altora, da nastere unui Ego.

Datorita faptului ca suntem adanc inradacinati in Ego, ne este dificil sa cunoastem cine suntem. Fiecare strat al Egoului ne taie contactul cu Sinele nostru autentic, cu Sinele Divin. Pentru majoritatea oamenilor nu este cunoscut decat atat, falsul Sine sau Ego-ul. Datorita faptului ca ei traiesc fixati in spatiul Sinelui fals, vietile lor sunt in mare parte false. Tot ce stiu ei este ceea ce incearca Ego-ul sa creeze.

O persoana poate sa intre intr-o relatie sau sa iasa din ea, de exemplu, incercand sa afle ceea ce ei cred ca este “iubire”. Cu toate astea incercarea Ego-ului de a iubi se dovedeste ca nu este nimic mai mult decat o forma de co-dependenta. **Co-dependenta apare atunci cand incercam sa determinam pe cineva sa ne implineasca anumite necesitati pe care le avem si pe care doar noi insine le putem implini. In relatia co-dependenta, nici una din partile implicate in relatie nu si-a indeplinit lucrul pe care trebuiau sa-l faca pentru propria vindecare. Golurile din corpul lor energetic atrag pe altii care ei cred ca le pot umple golurile respective. Ei se simt minunat cand sunt cu cineva care poate sa le umple energetic si emotional golurile. Ei cred ca aceasta este iubire.** Dar nu este iubire. Este co-dependenta, care porneste de la Ego. Atunci cand o persoana nu si-a facut vindecarea necesara si cand cealalta persoana pleaca, golurile lor raman larg deschise si ei simt o mare durere. Aceasta este co-dependenta. Fiecare persoana depinde de alta ca sa-i umple golurile.

Ca oameni, fiecare avem necesitati de baza, in a primi de la alti oameni iubire, companie, si asa mai departe. Cu toate acestea, atunci cand

necesitatea este una care nu a fost indeplinita in copilarie, cum ar fi iubirea, acceptarea si aprobarea, si cand un gol s-a format deja, numai noi insine putem sa implinim aceste necesitati, de-la-sine-la-sine. **Incercarea de a face pe altcineva sa ne umple un asemenea gol este Ego. Este incercarea Ego-ului de a crea iubire.**

Relatiile care sunt cele mai capabile sa evolueze cel mai profund in iubire si intimitate adevarata sunt cele in care ambele parti si-au facut lucrul de vindecare prin care sa-si vindece ranile si sa-si umple golurile. In asemenea relatii iubirea adevarata, care nu poate sa vina decat de la Sinele autentic, poate creste si inflori. Ego-ul este atat de impregnat in societate si indivizi incat de cele mai multe ori oamenii nu cunosc alt punct de referinta. Ceea ce o persoana obisnuita descrie ca fiind fericire, iubire, implinire, libertate, putere, si asa mai departe, nu sunt nimic mai mult decat imitatii create cu istetime de catre Ego. Nu este de mirare deci, faptul ca oamenii au atatea dificultati in relatii, cariera si familie. Cele mai multe idealuri sunt bazate pe ceva creat de catre Ego. Adevarata iubire, putere, implinire si libertate nu pot sa vina decat de la ce este cu adevarat Sinele autentic sau Sinele Divin.

Din copilarie noi adunam Ego, foaie peste foaie. Parte din calea noastra spirituala este desprinderea acestor straturi de ego, asa cum desprindem foile de ceapa. Pe masura ce desprindem fiecare foaie ne apropiem mai mult de ceea ce este adevarat in Sine. Ego-ul se impregneaza in noi la o varsta foarte frageda. Ca o boala genetica el ne este dat mai departe de catre parintii nostri. Egoul este principala sursa a disfunctiei din familiile si societatile noastre. Toti suntem traumatizati mai mult sau mai putin. Aceasta traumatizare este cea care provoaca probleme potentialului nostru. Ea se manifesta prin dificultati in relatiile dintre noi, nefericire, lipsuri**. A vindeca Ego-ul si a reveni la Sinele autentic este ingredientul esential prin care putem sa ne realizam Potentialul nostru Nelimitat.**

Ca sa ne realizam potentialul nelimitat trebuie sa devenim deci constienti de felul in care Ego-ul ne blocheaza. Trebuie sa identificam

locul unde viata noastra este construita pe fals, pe pretentie. Primul pas este constientizarea. Fii constient de felul cum lucrezi. Fii constient de mecanismul propriei gandiri. Noteaza-ti cum raspunzi si cum reactionezi la anumite situatii, persoane si lucruri. Fii constient de orice fel de obiceiuri pe care le ai atunci cand raspunzi. Fii martor si observa-te pe tine insuti/insati in fiecare aspect al vietii tale.

Un procedeu de dezmembrare a Ego-ului

In continuare este prezentat un procedeu care, atunci cand este folosit in mod perseverent, va incepe sa dezmembreze Ego-ul. In orice situatie, intreaba-te acest lucru: "sunt eu complet cinstit cu mine insumi/insami?" Pune-ti aceasta intrebare inainte de a lua o decizie, oricat de mica sau de mare ar fi ea. Intreaba-te inainte de a incepe sa spui cuiva ceva. Intreaba-te inainte de a cere ceva cuiva. Fii constient de ceea ce gandesti. Atunci cand chibzuiesti sau eziti intre doua alternative, intreaba-te daca esti complet cinstit cu tine.

Fa-ti un obicei din a trai cu integritate. Integritatea este legata de cuvantul "integral". A fi integral sau integru inseamna a fi intreg sau nedivizat. Ego-ul creeaza compartimentari in sine. Ne schimbam depinzand de persoana cu care suntem. Fiecare schimbare a Sinelui este echivalenta cu o sub-personalitate. Deseori aceste sub-personalitati nu se cunosc una pe alta. Acest lucru este un teren fertil pentru Ego. Atunci cand avem sub-personalitati nu suntem intregi sau integrali. Pentru a avea integritate trebuie sa fim complet cinstiti cu noi insine.

Cu fiecare actiune, intreaba-te: "actionez eu cu integritate?" Tine-ti atentia treaza atunci cand lucrezi cu acest procedeu. Noteaza orice fel de rezistenta pe care o simti. Pe masura ce lucrezi cu acest procedeu, vei incepe sa stirbesti si sa slabesti stransoarea pe care o are Egoul asupra ta. Acest lucru va permite nelimitarii sa curga prin tine!

Potentialul Nelimitat – *Kristopher Raphael*

De-a lungul întregii călătorii a vieţii, tu ai de ales modalităţile de călătorie: de pildă, poţi rămâne în sala de aşteptare, în speranţa că alţii îţi vor da permisiunea de a urca la bord; poţi călători la clasa a doua, fapt care îţi va permite să ajungi la destinaţia dorită, dar fără niciun confort; sau poţi călători la clasa întâi, în condiţii care îţi vor transforma călătoria într-o plăcere.

Indiferent pentru ce clasă optezi, tiparul zborului este întotdeauna acelaşi: te naşti, îţi trăieşti viaţa şi în final mori. Aşteptarea este un joc de noroc. Zborul la clasa a doua este o luptă continuă. Numai zborul la clasa întâi reprezintă o plăcere. Deşi este de departe cel mai minunat şi mai confortabil mod de a călători, el ne solicită mai mult. Nu orice călător îşi poate permite acest tip de zbor. Pe de altă parte, zborul la clasa a doua este mult mai puţin solicitant din punct de vedere al lucidităţii. El ne conduce acolo unde dorim, dar presupune adeseori foarte multe drame, un mare disconfort şi o mare indiferenţă faţă de spiritul vieţii trăite plenar. Aşteptarea reprezintă modul cel mai puţin creativ de a trăi. Ea simbolizează viaţa trăită în întregime inconştient pentru cei care sunt iresponsabili, neatenţi şi nepregătiţi. Din păcate, aceasta este opţiunea aleasă de toţi dependenţii şi de toţi cei care au comportamente autodistructive.

Este important să înţelegi că atenţia conştientă nu afectează în niciun fel destinaţia aleasă de tine, ci doar modul de a călători către ea. După cum spune proverbul: „Omul obţine ceea ce oferă.” Deşi călătoria la clasa a doua pare mai accesibilă, experienţele la care conduce ea presupun un consum mult mai mare de energie, dublat de iritare, supărare, dezamăgiri, oportunităţi ratate şi insulte psihice la adresa spiritului. Călătoria la clasa întâi pare costisitoare la prima vedere, dar nu presupune niciuna din aceste neplăceri.

Vestea bună este că orice om poate călători la clasa întâi, cel puţin în ceea ce priveşte călătoria vieţii. Dacă ţi se pare că nu ai de ales şi că deocamdată nu-ţi poţi permite mai mult decât să aştepţi sau să călătoreşti

la clasa a doua, află că te înşeli. Aceste modalităţi de a-ţi trăi viaţa sunt singurele pe care ţi le permiţi *singur!*

Această ofertă nu poate fi cumpărată pe bani. **Călătoria prin viaţă la clasa întâi reprezintă un privilegiu care trebuie câştigat şi singura modalitate de a-l câştiga constă în a opta pentru iubire în locul fricii.** Victoria nu este obţinută întotdeauna cu uşurinţă (deşi calea devine într-adevăr din ce în ce mai uşoară pe măsură ce avansezi pe ea), dar îţi permite să treci prin cele mai minunate experienţe din punct de vedere calitativ de-a lungul călătoriei. **A călători prin viaţă la clasa întâi înseamnă a călători cu viteza iubirii.** Acest lucru presupune o călătorie mult mai conştientă şi un efort mult mai mare decât a-ţi asuma controlul asupra experienţelor tale, dar calea este deschisă şi disponibilă tuturor celor care doresc să călătorească în condiţii mai confortabile.

A călători cu viteza iubirii înseamnă a lua o decizie în această direcţie, a-ţi confrunta personal temerile, inclusiv spiritul defensiv, mânia, judecăţile critice, abandonarea şi insecuritatea, şi a respinge în mod asumat aceste tipare, optând pentru o atitudine mai pozitivă şi mai plină de iubire.

Cum poţi trece de la o clasă la alta

Cum poţi trece de la o clasă la alta de-a lungul călătoriei tale? Orice om care doreşte să ceară mai mult de la viaţă şi care face un efort conştient pentru a obţine ceea ce solicită, care doreşte să se bucure de-a lungul călătoriei sale prin viaţă, nu să sufere şi să fie în permanenţă o victimă, poate călători cu viteza iubirii. Singura condiţie necesară în acest scop este să se deschidă în faţa iubirii plenare faţă de viaţă şi să considere toate împrejurările acesteia (persoane, circumstanţe şi evenimente) ca fiind simple oportunităţi de a învăţa pentru sufletul său. Da, absolut toate împrejurările vieţii!

A iubi ceva sau pe cineva nu înseamnă că persoana sau situaţia respectivă trebuie să îţi şi placă. Nu este deloc necesar să o aprobi sau să ţi-o doreşti. Înseamnă doar să accepţi realitatea prezentă şi să înţelegi că

ea nu corespunde aspiraţiilor tale. **Chiar dacă nu poţi evita o situaţie sau alta, tu ai întotdeauna liberul arbitru de a reacţiona aşa cum doreşti în faţa ei. Te poţi simţi o victimă, sau îi poţi transmite iubire, astfel încât reacţia ta să o transforme într-o circumstanţă proactivă, creativă şi în ultimă instanţă potrivită pentru tine.**

Ştiu că pare nerealist să îţi propui să iubeşti viaţa în ansamblul ei, cu bune şi cu rele. Cu siguranţă, provocarea este foarte mare.

Să spunem că îţi deteşti propriul corp. Ei bine, această proiecţie a energiei respingerii asupra propriului organism nu face decât să te conducă la depresie, anxietate, stânjeneală şi lipsa preţuirii de sine. Nici una din aceste emoţii nu te va ajuta să îţi trăieşti viaţa într-o manieră senină şi plină de iubire. Mai mult decât atât, dat fiind că aceste frecvenţe negative călătoresc prin corpul tău, ele te pot conduce la cele mai nefericite decizii.

Invers, dacă îţi vei iubi corpul şi dacă vei accepta *realitatea prezentă* (indiferent în ce constă aceasta), vei începe automat să îţi eliberezi energia blocată şi stagnantă care împiedică organismul tău să fie vehiculul pe care ţi-l doreşti. Atunci când îţi tratezi corpul cu multă iubire, când îl alimentezi corect, când îl pui să facă exerciţii fizice şi când îl laşi să se odihnească atât cât simte nevoia, el va reacţiona automat la atitudinea ta plină de iubire, transformându-se şi devenind corpul pe care *îl iubeşti.* Secretul constă în a-ţi schimba atitudinea, orientându-te către modalităţi de a-ţi iubi cu adevărat corpul şi având grijă de el şi de nevoile lui.

Zborul la clasa întâi este cât se poate de natural

Opţiunea de a călători prin viaţă în teamă şi negativitate (pe care, din păcate, o aleg majoritatea oamenilor) se împotriveşte deopotrivă legilor naturii, fluxului vieţii şi graţiei divine. Ea te determină să zbori în mijlocul plafonului întunecat de nori şi te împiedică să te ridici deasupra acestuia, acolo unde soarele străluceşte pe cerul senin.

De aceea, pe termen lung modul aparent uşor şi seducător de a trăi în teamă se dovedeşte de fapt foarte scump. Preţul său include pierderea multor contacte pozitive, a unui mare sprijin sincron, a uşurinţei, graţiei şi bucuriei personale. Mai mult, el afectează relaţiile prezente şi previne cunoaşterea altor persoane, mai pozitive. Cine optează pentru acest mod de viaţă plăteşte cu sănătatea sa, cu vitalitatea, buna dispoziţie, creativitatea şi intuiţia sa. Pe scurt, sfârşeşte prin a plăti cu însăşi viaţa sa.

Alţi călători de marcă

Unul din cele mai bune bonusuri ale opţiunii de a călători la clasa întâi este posibilitatea de a întâlni alţi călători care au făcut aceeaşi opţiune. Dat fiind că principiile similare se atrag, oamenii care optează pentru a călători la clasa întâi întâlnesc oameni care gândesc la fel ca ei şi care împărtăşesc aceleaşi valori şi aceleaşi priorităţi. În cazul lor, este vorba de oameni generoşi, cărora le place să dăruiască şi cu inima deschisă, capabili să le îmbogăţească şi mai mult viaţa. Ei reprezintă tovarăşi minunaţi de călătorie şi porţi deschise către noi oportunităţi fabuloase.

Găseşti întotdeauna locuri

Reevaluarea nivelului de luciditate şi de deschidere a inimii cu care călătoreşti zi de zi şi trecerea la o clasă superioară sunt mult mai uşoare decât crezi. La clasa întâi există întotdeauna locuri. Aici poţi găsi mai mulţi prieteni, te poţi bucura de un spaţiu mai mare şi mai confortabil, de mai multe maniere de a te relaxa şi de o mâncare mai bună. **Opţiunea de a trece la o clasă superioară îţi stă întotdeauna la dispoziţie. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îţi modifici percepţia, să treci de la minte la inimă, de la frică la iubire, de la ataşament la dăruire, de la „nu” la „da”, de la negativ la pozitiv şi de la „mine” la „noi.”** Vestea bună este că vei simţi imediat beneficiile acestei schimbări.

Viaţa ta depinde numai de tine, inclusiv călătoria prin ea. În funcţie de condiţiile de zbor pentru care optezi, poţi avea experienţe teribile sau extraordinare. Aşa cum spuneam, acestea depind de opţiunile tale: poţi fi

deschis, plin de acceptare şi de iubire, sau închis, suspicios şi incapabil de împărtăşire. Tu călătoreşti pe terenul experienţei umane. Aşa cum pe Pământ există dealuri şi văi, deşerturi şi oceane, şi în peisajul vieţii umane există suişuri şi coborâşuri. Aşa se prezintă realitatea. Calitatea călătoriei tale depinde de felul în care navighezi prin această topografie. Dacă zbori prin plafonul gros al norilor fricii şi dramelor, vei intra în spirala descendentă a negativităţii şi vei avea o viaţă mizerabilă. Pe de altă parte, dacă optezi pentru a te ridica deasupra plafonului de nori, respectiv al conflictelor de zi cu zi, prin deschiderea inimii şi prin cultivarea iubirii, dar mai ales prin decizia de a iubi viaţa indiferent ce îţi oferă ea, întreaga călătorie se transformă într-o aventură care iluminează sufletul şi într-o excursie celestă.

Rezervarea biletelor pentru zborul interior

Fă o pauză şi linişteşte-ţi mintea. Respiră profund şi relaxează-te. Notează în carneţelul tău răspunsurile la următoarele întrebări:

Dacă îţi priveşti retrospectiv viaţa, poţi spune că ai călătorit în general la clasa întâi, mergând cu viteza iubirii, sau consideri că a sosit timpul pentru o schimbare a condiţiilor de călătorie?

Este posibil să fi călătorit la clasa întâi în anumite domenii ale vieţii tale, dar nu în toate. Pentru a verifica acest lucru, răspunde la următoarele întrebări:

Îţi iubeşti şi îţi respecţi propriul corp?

Călătoreşti într-un vehicul solid, care te conduce fără niciun efort prin călătoria fiecărei zile, sau este cazul să te ocupi mai mult de corp şi de sănătatea ta?

Îţi iubeşti viaţa personală?

Eşti înconjurat de prieteni şi de membri de familie plini de bucurie, care îţi înseninează viaţa şi pe care îi iubeşti, sau de oameni care se află pe lista de aşteptare, care nu doresc altceva decât să îţi ia locul, să îţi fure energia, resursele şi timpul, pentru a le folosi în beneficiul lor?

Îţi iubeşti slujba?

Eşti angajat în ceea ce faci şi eşti tratat cu respect de colegii de muncă, sau suferi de unul singur în spatele avionului, simţindu-te neiubit şi copleşit de responsabilităţi?

Te iubeşti pe tine însuţi? Te simţi competent, plin de încredere în sine? Consideri că îţi controlezi singur viaţa? Sau îţi doreşti să fii altcineva şi să ai o cu totul altă viaţă?

Fă cerere pentru o îmbunătăţire a confortului

După ce ai răspuns la întrebările de mai sus, poţi identifica anumite domenii de viaţă în care nu călătoreşti la clasa întâi? Dacă da, poţi schimba această situaţie făcând cerere pentru o îmbunătăţire a confortului şi a condiţiilor de zbor. În acest scop, spune cu voce tare: „*Mă simt plin de iubire şi de recunoştinţă pentru….*"

Spre exemplu:

Mă simt plin de iubire şi de recunoştinţă pentru copiii mei…
Mă simt plin de iubire şi de recunoştinţă pentru că pot cumpăra produse proaspete de la piaţă…
Mă simt plin de iubire şi de recunoştinţă pentru mirosul din aer după o ploaie de primăvară…

Fă acest lucru de zece ori pe zi. De fiecare dată când umpli spaţiul gol […], găseşte un motiv nou pentru care te simţi recunoscător şi plin de iubire. În acest fel, îţi vei ridica starea de spirit şi îţi vei schimba atitudinea, observând din ce în ce mai frecvent lucrurile din viaţa ta

pentru care merită să te simţi recunoscător. Dacă vei cultiva zilnic această atitudine, amintindu-ţi mai întâi de toate de lucrurile pe care le iubeşti, nu de cele pe care le deteşti, vei trece prin viaţă într-o stare de spirit complet diferită, îmbunătăţindu-ţi mult calitatea vieţii.

Schimbă-ţi în bine atitudinea

În ce domenii de viaţă îţi poţi schimba în bine atitudinea? Îţi place să te lamentezi? Să îţi plângi singur de milă? Te enervezi din nimic, dar eşti foarte indulgent cu tine însuţi? Dacă da, schimbă-ţi atitudinea şi comportamentul chiar de astăzi. Dacă este cazul să îţi ceri iertare de la cineva, fă-o chiar acum. Dacă te-ai comportat grosolan faţă de cineva, cere-ţi iertare. Dacă obişnuieşti să te lamentezi, încetează cu acest comportament şi aminteşte-ţi de toate binecuvântările de care te bucuri. Începând din acest moment, renunţă la negativitatea care te sufocă (inclusiv pe cei din jurul tău).

Lecţii de zbor avansate

Acceptă viaţa aşa cum este

Petrece-ţi ziua acceptând tot ceea ce ţi se întâmplă. Ori de câte ori ai parte de circumstanţe mai deosebite, bune sau rele, spune-ţi cu voce tare: „Accept această situaţie. Am multe de învăţat din ea. Sunt deschis în faţa ei. O iubesc. [Da, ştiu, este greu să spui aşa ceva, dar ai încredere în mine şi fă o încercare. Vei fi surprins cât de multe lucruri se pot schimba în bine dacă vei proceda în acest fel]. Mulţumesc pentru acest dar!”

Aplică acest procedeu deopotrivă pentru lucrurile bune şi rele care ţi se întâmplă.

Reţine: **atunci când călătoreşti cu viteza iubirii totul devine un dar, o oportunitate şi o lecţie prin care sufletul tău se maturizează. Dacă vei accepta şi dacă vei iubi toate aceste oportunităţi, îţi vei lua literalmente zborul.**

La sfârşitul zilei recapitulează tot ce ţi s-a întâmplat. Stabileşte la ce clasă ai călătorit în ziua respectivă şi ce ai învăţat de-a lungul ei. Dacă lecţiile învăţate nu-ţi sunt foarte clare, ai răbdare şi culcă-te. Dimineaţa fă o nouă recapitulare. Mai devreme sau mai târziu, te vei convinge că merită să optezi pentru călătoria cu viteza iubirii.

O zi petrecută la clasa întâi

De-a lungul întregii zile consideră că toate experienţele prin care treci sunt petrecute la clasa întâi. Încă de la duşul de dimineaţă, aminteşte-ţi că există oameni care nu au apă pentru a face duş şi savurează experienţa care îţi este oferită. Bucură-te apoi de un dejun la clasa întâi, de o călătorie la clasa întâi până la serviciu şi de o zi de muncă la clasa întâi. Urmăreşte să sesizezi toate binecuvântările şi darurile surprinzătoare, fantastice şi uneori de-a dreptul miraculoase care îţi sunt oferite în decursul zilei.

De la cele mai mici surprize şi până cele mai neaşteptate remarcă toate avantajele călătoriei la clasa întâi pe care o faci. **Observă frumuseţea din jurul tău, deopotrivă în natură şi în oameni.** Observă inclusiv provocările „de clasa întâi” cu care te confrunţi.

Dacă cineva te întreabă: „Ce mai faci?”, răspunde-i: „***Am o zi de prima clasă!***”

*

“Tăcerea este spaţiul în care omul se trezeşte. Dacă puteţi să rămâneţi singuri, absolut singuri, fie doar şi o singură clipă, ego-ul va muri, eul va muri. Ego-ul nu există în sine; el este întotdeauna în relaţie cu cineva. Aşa că, ori de câte ori eşti singur, te cuprinde o teamă profundă pentru că, dintr-o data, falsa identitate începe să dispară. Iar adevăratei identităţi îi mai ia puţin timp până să apără, căci ai pierdut-o cu foarte mulţi ani în urmă. Ca să înalţi un pod peste golul căscat în atâţia ani e nevoie de timp. În acel interval de timp, faptul că nu ştii cine eşti te face să te simţi

că îţi pierzi minţile. Începi imediat să faci ceva, doar ca să ai o ocupaţie. Şi astfel, falsa identitate nu dispare, ea rămâne activă.

Solitudinea slăbeşte Eul. Nu mai există nimic cu care am putea fi în relaţie, şi – datorită acestui fapt – ego-ul nu poate exista. În consecinţă, dacă sunteţi gata să acceptaţi solitudinea, fără cea mai mică ezitare – fără dorinţa de a fugi – sau de a vă întoarce, dacă acceptaţi realitatea solitudinii voastre aşa cum este ea, aceasta devine o ocazie extraordinară. Sunteţi ca o sămânţă, care conţine o mulţime de posibilităţi. Amintiţi-vă însă că sămânţa trebuie să explodeze, astfel încât planta să poată creşte. Ego-ul este la fel ca o sămânţă, el este o posibilitate. Când el se deschide, în voi se naşte Divinul. Şi tocmai solitudinea vă conduce la această unitate.
Când sunteţi absolut singuri, nu mai sunteţi. Clipa de solitudine vă face să explodaţi. Vă răspândiţi în infinit. A ajunge la solitudine – iată singura revoluţie autentică. Şi aceasta necesită mult curaj. Căutarea spirituală converge în întregime spre clipa de explozie, clipă în care ne regăsim absolut singuri. Solitudinea aduce cu sine extazul. Numai ea permite obţinerea iluminării.

Orice efort de evitare a singurãtãţii eşuează şi va eşua, deoarece este împotriva legilor fundamentale ale vieţii. În fond, nu ai nevoie de un surogat care sã te facã sã-ţi uiţi singuratãtea; trebuie doar sã devii conştient de singurãtatea ta, care este o realitate. Iar faptul de a o experimenta, de a o simţi, este atât de frumos tocmai pentru cã reprezintã eliberarea de mulţime, de turmã, de celãlalt. Este eliberarea de teama de a fi singur. E de ajuns sã auzi cuvântul “singur”, cã îţi şi aminteşti de o ranã; ai nevoie de ceva pentru a umple acest gol care te rãneşte. Ai nevoie de cineva pentru a-l umple.

Cuvântul singurãtate nu are acelaşi sens – de ranã, de gol care trebuie umplut. Singurãtate înseamnã pur şi simplu împlinire. Eşti un întreg; nu este nevoie de nimeni altcineva pentru a te completa.
Încearcã deci sã gãseşti centrul tãu lãuntric în care eşti totdeauna singur, în care singurãtatea a fost întotdeauna perfectã. În viaţã, în moarte sau

oriunde ai fi, eşti mereu singur. Însã aceastã singurãtate este atât de plinã – nu este nici un gol -, atât de completã, atât de încãrcatã cu toate darurile vieţii, cu toate frumuseţile şi binecuvântãrile existenţei, încât imediat ce ai gustat din propria ta singurãtate, durerea va dispãrea. În locul ei se va naşte un ritm nou, de o extraordinarã blândeţe, pace, fericire şi binecuvântare.
Aceasta nu înseamnã cã un om care este centrat în singuratate nu îşi poate face prieteni; în realitate, numai o asemenea fiinţã poate avea prieteni, deoarece pentru el prietenia nu mai reprezintã o nevoie, ci o împãrtãşire; fiinţa umanã are atât de mult, încât poate împãrţi cu alţii.”

Osho

*

Mulţi oameni se tem de liniştea dinăuntrul lor. Se tem că nu ar şti ce să “facă” în acel moment, pentru că au fost învăţaţi că “a face” este unul dintre verbele cele mai importante. Un alt verb extrem de mediatizat este “a avea”. Oamenii caută întreaga viaţă să îşi atingă visele, să îşi cumpere ceea ce doresc sau să aibă o anumită relaţie de cuplu şi uită că cel mai profund adevăr nu se află în afara lor, în lumea materială, ci înăuntru, în cea sufletească, şi că singurul verb care contează este “A FI”.

În majoritatea cazurilor, oamenii încep prin a “face” pentru a “avea” şi astfel a “fi” fericiţi. În realitate, procesul trebuie să fie exact invers. Pentru că a te simţi fericit e o stare interioară oricum, independent de exterior. A “fi” devine astfel momentul esenţial al “existenţei” noastre (a exista înseamnă a fi). De aceea poţi “avea” sentimente de împlinire doar după ce ai atins starea de fericire. Şi poţi “face” ceva doar dacă simţi cu adevărat că aceasta e calea ta şi ea te ajută să devii fericit.

ESENŢA

Nu e nimic rău însă în a avea ceva. Dar, dacă acesta devine sensul vieţii tale, poate fi o problemă pentru suflet. Iar a căuta mereu să fii în acţiune, să “faci” ceva în goana timpului te îndepărtează puternic de esenţa ta

interioară, care e liniştea. Când parcurgem în mare viteză calea vieţii, ca pe o autostradă, cu 300 km/oră, nu mai vedem nimic din frumuseţea peisajului, iar detaliile care produc bucurie, clipele se duc prea repede şi rămân pierdute pe vecie. În plus, apăsând acceleraţia prea mult, am putea avea un accident oricând, căci la o viteză excesivă simţurile îţi rămân în urmă şi nici nu te poţi opri prea uşor în caz că apare un obstacol.

Oamenii se întreabă astfel mereu: oare când voi ajunge la capăt, să am ceea ce îmi doresc? Şi continuă să alerge cu sufletul la gură către ţelurile propuse în viitor, omiţând frumuseţea momentului prezent, care este de altfel singurul care există, singurul care nu ne părăseşte niciodată şi cel real. Chiar şi în fizica cuantică, timpul are doar o singură coordonată: prezentul; trecutul şi viitorul fiind doar iluzii ale minţii umane.

În special în oraşele mari, unde oamenii sunt preocupaţi de atingerea unui standard sau a unui ţel anume, fie el material sau nu, minţile lor sunt pline de forfota gândurilor şi grijilor, crezând că viitorul către care aleargă neîncetat le va aduce împlinirea dorinţelor. În marile capitale ale lumii, oamenii au câte două-trei slujbe pentru a putea atinge standardele financiare pe care şi le doresc, fugind de la un loc de muncă la altul, mâncând în grabă, fără să îşi mai vadă copiii sau partenerul decât în week-end, pentru că viaţa reprezintă pentru ei o goană nebunească după acel "ceva" care le lipseşte, sperând că îi va ajuta să se împlinească sufleteşte.

DEZECHILIBRE

Vedem astfel tot mai multe cupluri destrămate, oameni bolnavi şi, pe ansamblu, societăţi care nu îşi mai pot găsi echilibrul natural. Oamenii sunt din ce în ce mai nervoşi, mai stresaţi şi mai puţin conectaţi la natură şi la ei înşişi, nemaiştiind în ce direcţie merg, de ce şi cine sunt ei cu adevărat, pentru că a te opri şi a petrece un timp zilnic cu tine însuţi, a trăi momentul şi a nu proiecta mereu viitorul e prea dificil pentru ei. Aceasta poate fi o cauză datorită căreia nici nu se simt compleţi sufleteşte şi au permanent nevoie de o maşină mai mare sau mai nouă, o

casă mai deosebită, un alt job, mai mulţi bani, mai multe călătorii, un alt partener etc., căutând mereu sentimentul de satisfacţie mărunt, de altfel, pe care bunurile ţi le pot da, căci aceste emoţii de înălţare a spiritului nu durează prea mult după atingerea obiectivelor dorite.

Dacă oamenii ar şti că sunt deja compleţi, spiritual vorbind, şi că satisfacţia pe care o caută pretutindeni o găsesc în pacea dinăuntrul lor, s-ar opri preţ de o clipă şi s-ar cunoaşte cu adevărat. Pentru că ei nu se identifică cu maşina lor, casa lor etc.; identitatea şi realizările lor sunt importante, dar nu atât de mult încât să ţină loc sentimentului natural de plinătate pe care îl atingem atunci când ne întoarcem în noi înşine. Aşa cum spunea Eckhart Tolle, nimic nu ne poate completa mai mult, nu e nevoie să adăugăm nimic în plus, material sau emoţional, pentru că suntem deja perfecţi înăuntrul nostru.

ŢELURI

Oamenii cred însă că scopul vieţii este de a "avea" ceva, a "deveni" cineva important, a "lăsa ceva în urmă" etc. Scopul existenţei noastre umane este însă mai degrabă acela de a intra în conexiune perfectă cu ceea ce suntem înăuntru – Dumnezeu. Pacea supremă. Necondiţionalitatea. Lipsa percepţiilor. Liniştea. Perfecţiunea însăşi. Spiritul, în forma sa cea mai pură.

Tolle spunea că, atunci când mintea este folosită distructiv, ego-ul preia puterea şi astfel apare competiţia, separarea de ceilalţi şi dorinţa de a trăi în viitor. Căci ego-ul nu iubeşte clipa de acum. Ego-ul are nevoie de a vedea oponenţi pretutindeni şi de a spune "nu am timp". Sufletul este acoperit astfel aproape mereu de puterea ego-ului care îşi doreşte o maşină mai puternică decât a vecinului, o casă mai arătoasă, bani mai mulţi etc. şi care spune, oricând şi oricât ar "avea", că "nu a reuşit încă" să atingă standardele propuse.

E chiar important să ne întrebăm din când în când "funcţionează ceea ce fac?", "îmi oferă satisfacţia reală?", "de câţi ani caut satisfacţia alergând după ţelurile mele fără să o ating cu adevărat?" şi "dacă nu a funcţionat,

nu mă simt împlinit după tot ceea ce am realizat, sunt gata să mă schimb?”.

Adaptare

Pentru Tolle, o variantă de a trăi momentul prezent este aceea de a întâmpina formele în care ni se prezintă viaţa (situaţii, anturaj, boli etc.) cu dragoste şi acceptare necondiţionată şi a nu opune rezistenţă, adaptarea naturală şi renunţarea la tiparele mentale limitative, reprezentând astfel o cale reală de a ajunge la esenţa fiinţei noastre. Nu avem nevoie de mai mult timp pentru a atinge satisfacţia şi nici de “a face” ceva în plus. Mintea poate alege să “fim”, pur şi simplu, să mergem pe linia curentului şi nu contra lui. De aceea, atunci când mergem împotriva sensului vieţii, de multe ori apar blocaje, accidente şi uneori boli “a opune rezistenţă acestei clipe cu tot ce îmi aduce ea mă delimitează de mine însumi, de experienţele mele şi mă proiectează în viitor mereu, şi astfel pierd procesul fundamental al însăşi existenţei mele”, momentul prezent. Prezentul este “ceea ce este”. Viitorul nu “este” niciodată. Viitorul rămâne pentru totdeauna… în viitor. Spunând “DA” clipei de acum, spun “DA” vieţii şi o trăiesc din plin, dinăuntru şi îmi încarc sufletul cu plinătatea acestui moment, oricare ar fi el. Iar când accept şi onorez prezentul, mă accept şi mă onorez pe mine şi pe Dumnezeu. Şi devin una cu el. Perfecţiunea însăşi. Şi ca să închei cu o notă de umor, aşa cum spunea Tolle, asta “nu îţi răpeşte timp deloc”.

Trei căi pentru a fi “prezent”

În cartea “Un nou pământ”, Tolle arată că există trei modalităţi prin care conştiinţa se poate alinia cu sufletul: acceptarea, bucuria şi entuziasmul. Fiecare reprezintă o anumită vibraţie de conexiune între minte şi spirit şi trebuie să fim atenţi atunci când nu ne aflăm pe aceste frecvenţe, pentru că pot apărea dezechilibre energetice, de la suferinţa emoţională şi până la cea fizică.

Pentru acceptare: să încercăm să primim totul aşa cum vine, căci fiecare moment e preţios şi aduce cu el o anumită lecţie de viaţă. Pentru bucurie

să lăsăm pacea care vine o dată cu acceptarea să se transforme în fericire, căci ea este limbajul Universului. A aştepta să atingi fericirea în viitor e un proiect care acolo va rămâne pentru totdeauna: niciodată în prezent. Pentru entuziasm: cei care fac totul cu plăcere îl simt fără efort; el aduce motivaţie pentru atingerea ţelului şi senzaţia că mergi pe calea sufletului.

*

Comunicarea cu Ghizii Spirituali si Ingerii (II)

Posted on 26 aprilie 2011 by Solarris

Procesul primirii mesajelor de la ghizii vostri este foarte simplu si totusi foarte complicat. Simplu pentru ca e nevoie sa va intoarceti spre sine, pentru ca acolo e locul mesajelor. Sunteti toti Unul, emanand din aceeasi Sursa, astfel ca ghizii si ingerii nu sunt separati de voi – ei sunt voi. Procesul este dificil pentru ca necesita o atentie considerabila si o intentie ferma de a va indeparta de teama, de emotii si distrageri astfel incat sa va puteti linisti mintea vesnic alerta si sa puteti auzi mesajele ghizilor si ingerilor vostri.

Pentru a face asta incercati exercitiul urmator:
Gasiti un loc linistit unde nu puteti fi distrasi sau intrerupti. Incercat sa folositi acelasi loc in fiecare zi la inceput, astfel incat sa va puteti antrena intr-un mediu cunoscut. Asezati-va sau intindeti-va, oricum va este mai confortabil. Puteti aprinde o lumanare daca va ajuta sa va stabiliti intentiile. Stabiliti-va intentia de a auzi mesajele de la ghizii si ingerii vostri. Inconjurati-va de lumina alba si cereti protectia divina. Pentru ca va deschideti pentru primirea indrumarii spirituale este important sa va asigurati ca numai entitatile cu cele mai inalte intentii si din cele mai inalte surse se afla in spatiul vostru. Cereti claritate absoluta in ceea ce auziti si ca mesajele si informatia sa vina din cea mai inalta sursa.

Inchideti ochii si stati linistiti cateva clipe. Observati tacerea si linistea din jurul vostru. Acum incepeti sa va concentrati asupra respiratiei. Respiratia este darul vietii si este singurul element din mediul vostru inconjurator pe care il absorbiti involuntar. Respiratia este cel mai important aspect al vietii – nu puteti trai mai mult de cateva minute in lipsa ei – copiii intra in aceasta dimensiune cu prima lor respiratie. Aerul pe care il respirati este manifestarea fizica a energiei Sursei in mediul vostru. Cand respirati, absorbiti minunata energie a Dumnezeului Creator.
Permiteti corpului vostru sa se relaxeze complet. S-ar putea sa simtiti o senzatie de extracorporalitate, de separare a spiritului de fizic. Aceasta se poate intampla si este o senzatie perfect normala. Altii se pot simti foarte relaxati si calmi.

Linistiti-va mintea complet permitand oricaror ganduri care va apar sa isi desfaca aripile si sa zboare. Asta este una dintre partile cele mai dificile ale procesului, pentru ca linistirea mintii cere disciplina si practica. Ganditi-va la mintea voastra ca la ego-ul care incearca sa pastreze controlul asupra Sinelui Superior umplandu-se cu vorbarie. Permiteti-i mintii sa devina tacuta, permiteti cu blandete tuturor gandurilor sa se indeparteze plutind.

Acum ascultati. S-ar putea sa nu auziti in fapt nimic, la inceput. De fapt, s-ar putea sa nu auziti chiar nimic in cursul acestor sedinte – mesajele va pot parveni dupa. Si asa e bine. Scopul exercitiului este de a-i instiinta pe ghizi si ingeri ca sunteti gata si doritori sa le auziti si sa le urmati sfaturile. Exercitiul este menit sa va arate cum sa invatati sa va concentrati asupra fiintei voastre interioare, asupra luminii din voi insiva. Asa ca fiti pur si simplu, simtiti pacea si confortul de a va permite sa fiti in prezenta lor. Unii dintre voi vor avea senzatii de caldura sau de furnicaturi usoare, altii vor avea un sentiment puternic de dragoste si pace, in timp ce altii s-ar putea sa planga de bucuria imensa resimtita in prezenta acestor creaturi minunate. Nu va comparati rezultatele cu ale celorlalti – sunteti cu totii fiinte unice si fiecare dintre voi va trai o experienta diferita.

Pe masura ce incepeti sa va intoarceti in corp sau sa iesiti din starea de liniste, multumiti-le ghizilor si ingerilor pentru efortul pe care l-au facut pentru voi si pentru ca au fost cu voi. Chiar daca s-ar putea sa nu fi auzit un raspuns la intrebarea voastra, nu fiti descurajati. Raspunsul va veni. Ghizii si ingerii lucreaza intens pentru a va pune in contact cu oamenii si situatiile care sa va furnizeze raspunsurile si e nevoie de ceva timp pentru sincronizare. In acelasi timp, puteti considera acest exercitiu ca si un test al credintei si increderii in capacitatea voastra de a receptiona mesaje. Asa ca, aveti rabdare daca nu aveti rezultate imediate. Tot ceea ce intentionati si cereti veti primi- asta este Legea Universala.

Limbajul ghizilor si ingerilor vostri

Ingerii si ghizii vorbesc intr-o limba care este mult diferita de cea vorbita de voi pe taramul fizic. Din moment ce sunt fiinte energetice de lumina, ei nu au nevoie sa foloseasca cuvintele pentru a comunica cu noi. De fapt, ei nu pot vorbi ca voi. Ei transmit mesajele telepatic sau prin altii. Ei vorbesc intr-un cu totul alt fel decat suntem noi obisnuiti sa auzim.

Ei vorbesc in limbajul iubirii

Singura energie care corespunde vibratiilor inalte este limbajul iubirii. Nu confundati asta cu ceea ce experimentati aici in cea de a treia dimensiune. Limbajul este un limbaj al iubirii neconditionate si daca nu le vorbiti limba – daca intreaga voastra fiinta nu vibreaza la nivelul iubirii neconditionate, veti avea dificultati in comunicarea cu ei. Conceptul vostru tridimensional de iubire este unul al judecatii si al nevoii, fiind in intregime bazat pe ego. Iubirea neconditionata inseamna acceptare totala si incredere, localizata in chakra inimii care este libera de frica si ego Practicarea iubirii neconditionate va aseaza pe aceeasi frecventa vibrationala cu cea a ingerilor si ghizilor.

Ei vorbesc limbajul rasului

Ingerii si ghizii au simtul umorului si ei stiu ca indiferent de ce credem noi ca ni se intampla, totul in Univers este bine. Ingerii in special, au o energie foarte usoara care radiaza cu bucurie asa ca atunci cand sunteti

fericiti si voi vibrati la o frecventa la care ingerii si ghizii pot comunica cu voi. Daca sunteti tot timpul nefericiti, tristi sau furiosi, frecventa voastra vibrationala este mult sub frecventa lor si pur si simplu nu va pot auzi cererile de ajutor. Chiar si in momemtele cele mai intunecate, cautati o farama de bucurie in voi pentru ca din acel punct veti intra in armonie vibrationala cu ghizii vostri.

Ei vorbesc limbajul pacii

Dezacordul si nelinistea care sunt constant prezente in vietile voastre fac parte total din cea de-a treia dimensiune si din aceasta cauza este important sa invatati sa va linistiti pentru a putea primi indrumari si informatiii din partea ghizilor si a ingerilor. Repet, aceasta nu este o frecventa vibrationala la care sa poata comunica si daca nu sunteti impacati cu Sinele vostru nu veti putea sa ii auziti. Cand porniti in cautarea fiintei voastre interioare, comunicati cu o parte a Sinelui vostru care este intotdeauna impacata. Daca nu sunteti impacati, atunci actionati cu vibratia fricii. De aceea este atat de important sa va antrenati in a ajunge sa fiti tacuti si linistiti pe parcursul zilei, chiar si numai pentru scurt timp. Aceasta va va ajuta sa va gasiti acel centru al linistii. In timp, veti putea sa va creati un spatiu al linistiii fara efort, la fel cum veti putea, fara efort, sa auziti mesajele ghizilor si ingerilor vostri.

Ei vorbesc limbajul Luminii

Frecventa energetica a ghizilor si ingerilor vostri este o frecventa a luminii, lipsita de forma fizica sau substanta si totusi umple intreaga voastra fiinta si intregul Univers. Doar o singura lumanare poate umple de lumina o camera; atunci cand sunteti plini de lumina straluciti puternic si reflectati Lumina Sursei in fiecare domeniu al vietii voastre. Fiecare fiinta umana este la fel de importanta si are aceeasi responsabilitate pentru imprastierea Luminii Creatorului in intreaga lume. Oricine are puterea sa lumineze in intuneric. Cand pasiti in Lumina sa stiti ca ghizii si ingerii merg alaturi de voi. Nu va pot acompania atunci cand sunteti in intuneric, ci trebuie sa va astepte pana cand reveniti la lumina.

Ei vorbesc limbajul detasarii

Ghizii si ingerii vostri lucreaza in interesul Binelui vostru Superior, sub orice forma ar fi acesta si sunt complet detasati de rezultat. Asta pentru ca ei stiu, asa cum voi nu puteti sti in acest moment, ce posibilitati nelimitate si ce potential aveti. Orice situatie pe care o aveti de infruntat are mai mult decat o singura solutie – sunt tot atatea posibilitati de rezolvare cate stele sunt pe cer si chiar mai multe. Cand cereti ajutor ghizilor vostri, dar cereti in acelasi timp ca acest ajutor sa aiba o anume forma sau sa va parvina intr-un anumit mod, le limitati abilitatea de a va indruma si de asemenea le limitati abilitatea de a crea sincronizarea care sa va ofere solutia. Daca nu sunteti detasati de rezultat va veti limita manifestarea plenara a creativitatii la fiecare nivel.

Ghizii vostri stiu ca atunci cand cereti bani, de exemplu, acestia se pot manifesta in viata voastra ca venind din senin, dar s-ar putea sa nu fie sub forma unui cec sau in numerar. S-ar putea manifesta sub forma unui dar din partea cuiva sau printr-un ajutor care satisface o anumita nevoie. Asa se intampla miracolele si miracolele se pot intampla numai atunci cand sunteti complet detasati de rezultate. Din moment ce ghizii vostri nu au legatura cu a treia dimensiune, acestia sunt incapabili sa manipuleze energiile specifice acestei dimensiuni in aceeasi masura in care pot in dimensiuni superioare. Asa ca, invatati sa va aflati pe o pozitie de detasare completa atunci cand cereti informatii din partea ghizilor si ingerilor vostri si lasati-i sa-si faca munca de creatie de care este nevoie pentru a va raspunde nevoilor.

Ei vorbesc limbajul iertarii

Singurul lucru care va poate indeparta complet de darurile Sursei, ale Dumnezeului Creator, este lipsa iertarii. Nu conteaza ce vi s-a intamplat in viata, chiar si pe parcursul mai multor vieti, acum este momentul sa iertati pe toti si pe toate, de oriunde astfel incat sa va manifestati divinitatea. Radacina karmei este lipsa iertarii si numai prin iertare in toate domeniile vietii voastre va puteti vindeca karma, va puteti reconecta la Sursa si puteti incepe sa va conectati la taramurile spirituale. Odata ce va declarati intentia sa aplicati iertarea in toate domeniile vietii voastre, ghizii vor incepe sa va dezvaluie oameni si

situatii, inclusiv pe voi insiva, pe care trebuie sa le iertati. Procesul poate fi destul de indelungat, dar se va incheia la un moment dat. Mesajul cel mai important catre omenire in acest moment al Schimbarii este ca trebuie sa invatati sa ii iertati pe ceilalti si sa va iertati pe voi insiva, ceea ce va va permite sa va ridicati vibratia energetica mai sus spre dimensiunile superioare ale constientei. Scopul celei de-a treia dimensiuni este karma; vindecarea celei de-a treia dimensiuni consta in iertare. Aceasta este cheia vietii, a salvarii, a bucuriei si iubirii neconditionate.

Concluzie
Ghizii si ingerii vostri se afla aici sa va ajute in calatoria spre vindecare. Ei poarta mesaje speciale si indrumari pentru voi, care se refera in mod unic la aceasta viata. Sa stiti ca va aflati aici, acum, cu un scop special – de a va vindeca karma, de a trece intr-o dimensiune superioara a constientei si de a invata sa va reconectati la propria divinitate amintindu-va conexiunea la Sursa. Odata ce v-ati recunoscut ca o fiinta a Luminii veti putea sa va creati Raiul pe Pamant. Dezvoltarea deprinderii de comunicare cu ghizii si ingerii este un prim pas in acest proces.

*

Noaptea Sufletului – moment al transformarii

Posted on 12 aprilie 2011 by Solarris

"Cea mai intunecata ora este cea de dinainte de zori." *Euripide*

In viata de zi cu zi, *cea mai neagra ora* a devenit expresia de consolare, atunci cand cineva sau chiar noi trecem printr-un moment greu al vietii. In momentele intunecate ale vietii, ne reamintim ca lucrurile vor merge mai bine. Ca majoritatea frazelor folosite in limbajul comun, transmise din generatie in generatie, exista un adevar spiritual sau o lege mai profunda, exprimata de zicala. Noaptea neagra a sufletului este momentul in care nu mai simtim legatura cu Divinitatea si punem sub semnul intrebarii chiar scopul calatoriei noastre spirituale.

Ideea de noapte neagra, mentionata sub diverse nume, se gaseste in invataturile esoterice ale fiecarei structuri de credinta. Ca in majoritatea scrierilor voalate, ideea de noapte neagra este o metafora a experientei umane de a trai in intuneric, fara Lumina Divinitatii. In plan fizic folosim lumina pentru a vedea calea. **In sens spiritual, Lumina reprezinta cunoasterea spirituala si esenta Divinitatii.**

Cei mai multi dintre noi ne putem aminti de o vreme in care ne intrebam asupra directiei in care se indreapta practica si calatoria noastra spirituala. Exista momente cand simtim ca nu facem nici un progres, ca viata nu ne este mai buna, desi muncim din greu. Viata noastra nu se schimba. Cand ne gasim in aceasta postura, gama de raspunsuri emotionale merge de la un sentiment moderat de descurajare, la unul acut si la dorinta de a renunta la munca noastra. La urma urmei, suntem fiinte umane si traim intr-o lume bazata pe ego, in care realizarile si implinirile sunt importante. Vrem sa fim cei mai buni in ceea ce facem. Asa cum stim, relatia dintre progresul nostru spiritual si viata in lumea fizica nu suporta comparatie. Exista momente in care nevoia de a ne cuantifica si califica avansul spiritual intrece orice comparatie materiala. In timpul noptii negre, asemenea ganduri si sentimente pot fi intense.

Asta este partea grea a calatoriei. Cand suntem prinsi in emotiile noastre, ne este greu sa ne concentram pe intentii. **Putem chiar spune ca stapanirea comportamentului nostru emotional reprezinta calatoria spirituala. Realizarea unui efort constient, pentru a pasi dincolo de limitarile gandurilor si sentimentelor noastre, ne deschide catre Divinitate**. Facand acest pas, incepem sa traim o viata fara separarea determinata de constiinta de sine. **Cand incepem sa ne disciplinam, pentru a schimba modul in care gandim si felul in care raspundem la evenimentele din viata, schimbam energia din viata noastra.** Daca nu ne mai gandim si nu mai simtim doar despre noi, incepem oare sa traim intr-o singura constiinta, in relatie cu Divinitatea? Noaptea neagra aduce in centrul atentiei efectele monologului nostru interior.

O alta situatie care determina noaptea neagra este starea din ce in ce mai avansata a constientei noastre. Sunt momente cand cunoasterea depaseste capacitatea de a practica o deprindere noua sau de a sti cum sa o folosim. Periodic, la nivel fizic primim informatii de la vocea tacuta din interiorul nostru. In aceste momente, sufletul vorbeste mai tare decat mintea si avem certitudinea ca facem progrese. Calatoria spirituala este procesul prin care dobandim experienta de viata si ea cuprinde cunostintele pe care le-am dobandit. Urmarea poate fi ca devenim mai pasnici in viata noastra si nu mai lucram in conformitate cu un mod de gandire si un comportament incompatibile cu persoana care aspiram sa devenim. Rezultatul este intelegerea mai profunda a Divinitatii si a noastra.

Unul dintre pasii pe care ii putem face, atunci cand ne gasim in noaptea neagra este sa ne concentram pe rememorarea vietii noastre. Este procesul prin care facem un pas inapoi si ne observam viata, fara ca filtrele emotionale sa ne creeze iluzii. Este un mod de a satisface nevoia emotionale pentru progres si pentru atingerea unei unui nivel superior de constientizare. De exemplu, cea mai simpla intrebare pe care ne-o putem pune este "*Ne place persoana care am devenit?"* Observand din afara schimbarile pe care le-am facut in atitudinea fata de viata si in abordarea ei, ne vom concentra asupra vietii noastre. La un moment dat, ne aflam in noaptea neagra, poate chiar din acest motiv. Sunt momente cand emotiile actioneaza impotriva noastra si creeaza teama care ne impiedica sa ne concentram. Daca suntem pe calea spirituala, crezand ca, fiind spiritualizati, eliminam toate provocarile pe care le aduce viata, atunci vom fi cu siguranta dezamagiti. De fapt, abordarea caii spirituale cu inima deschisa poate accelera desfasurarea si rezolvarea conditionarilor karmice din viata noastra.

Mileniul in care traim reprezinta nenumarate fatete ale noptii negre pentru intreaga omenire. Se depaseste conditionarea karmica a unei persoane si seamana mai mult cu conditionare karmica a unui grup. Exista multe evenimente in lumea noastra, care ne fac sa ne intrebam incotro ne indreptam, ca omenire si ca planeta. Desi suprafata

Pamantului este scena noastra si locul unde cautam simptomele, noaptea neagra este o experienta spirituala. In acest context, trebuie sa ne intrebam ce a fost pus in miscare in acest moment al noptii negre, pentru ca omenirea sa faca un salt inainte, la ivirea zorilor?

Mai trebuie luat in considerare un aspect al noptii negre. Cand ne incepem calatoria spirituala, raspundem vibratiilor directionate de Divinitate catre noi. Aceasta atractie este diferita de tot ceea ce exista in constiinta noatra umana. De fapt, este un semn de karma spirituala “buna”. De-a lungul mai multor vieti, am lucrat din greu sa avem vibratia trupeasca si spirituala din aceasta incarnare. Ori de cate ori credem ca putem sa parasim calea si calatoria, emanatiile Divinitatii ne trag inapoi pe drumul nostru. In mod clar, nu avem controlul complet atunci cand vine vorba despre acest aspect al fiintei. Noaptea neagra reprezinta darul nostru pentru liberul arbitru. La scara universala, este logic ca exista momente in care ne oprim ca sa aflam unde suntem si cine devenim. Partea grea a noptii negre este ca ne simtim singuri si deconectati de la Energia care ne sustine calatoria. Punand la indoiala ceea ce credem, facem un pas sanatos pentru noi, din mai multe motive, pentru ca dobandim claritate si ne concentram asupra calatoriei noastre. Calea spirituala este ocazia de a ne cunoaste Divinitatea direct, nu dintr-un context intelectual.

Cum vom sti ca am lasat in urma perioada noptii negre? Exista cateva semne. Cel mai puternic eveniment care marcheaza zorile poate fi un influx fizic de cunoastere. Acesta poate fi de natura personala sau spirituala. Poate ca intr-o zi ne trezim cu intelegerea clara a perioadei prin care am trecut si vom sti intelesul noptii. Rezultatul poate fi o schimbare profunda in noi. Stim ca suntem diferiti de cum eram inainte si simtim o dorinta puternica de a merge inainte. Poate aparea un nou invatator sau gasim un nou subiect spiritual de investigat. Pot exista manifestari fizice – de exemplu, mutarea sau schimbarea locului de munca. Oricare ar fi indiciile, noaptea neagra se inchieie cu un minunat rasarit de soare.

Iata o lista partiala de atribute pentru noaptea neagra:

– Sentimentul de pierdere a legaturii cu Divinitatea
– Credintele noastre nu mai au nici un inteles
– Sentimentul de stagnare in necunoscut
– Sentimentul de deconectare de toti si de toate
– Schimbarea este pe cale sa aiba loc

Ce putem face?

– Sa acceptam ciclul cu tot ce aduce – emotivitate, neacceptare si singuratate
– Continuarea practicilor care ne-au oferit consolare in trecut – meditatie, refugiu si incantatii
– Pastrarea credintei si increderii, stiind ca urmeaza o cotitura
– Evaluarea a ceea ce am fost si ce ne-a adus in noaptea neagra

Chiar daca de data asta nu sunteti in noaptea neagra, intrebarile de mai jos va vor ajuta sa va concentrati calatoria. Puteti folosi lista de mai jos, pentru meditatie si rugaciune zilnica in urmatoarele saptamani:

– Care este scopul calatoriei mele spirituale?
– Care este conceptia mea despre Divinitate?
– Cine sunt eu ca fiinta spirituala?
– Care sunt pasii pe care ii pot face, pentru a-mi intari angajamentul de a ma dezvolta spiritual?
– Care mi-ar placea sa fie rezultatul practicii spirituale?

*

Taina vindecării

Posted on 27 martie 2011 by Solarris

"Dacă cineva îi cere lui Dumnezeu curaj sau putere, Dumnezeu nu-i dă curaj sau putere, ci oportunităţi în care să descopere că are curaj, că are putere!"

A fost odată un rege care avea o fiică deşteaptă foc şi foarte frumoasă. Prinţesa suferea însă de o boală misterioasă. Pe măsură ce creştea, mâinile şi picioarele-i slăbeau, în timp ce auzul şi văzul i se împuţinau. O mulţime de doctori încercaseră să o vindece, dar în zadar. Într-o zi, la curte sosi un bătrân despre care se spunea că ar cunoaşte secretul vieţii. Toţi curtenii se grăbiră să-l roage să vină în ajutorul prinţesei bolnave. Bătrânul îi dădu copilei un coşuleţ de nuiele cu capac, şi-i spuse:

- Ia-l şi ai grijă de el. Te va vindeca…

Nerăbdătoare şi plină de bucurie, prinţesa deschise capacul, dar ceea ce văzu o umplu de uimire şi de tristeţe. În coşuleţ era un copil, doborât de boală, şi mai nenorocit şi mai suferind decât ea. Prinţesa îşi lăsă sufletul cuprins de compătimire şi, în ciuda durerilor, luă copilul în braţe şi începu să-l îngrijească. Trecură luni, iar prinţesa nu avea ochi decât pentru copil. Îl hrănea, îl mângâia, îi surâdea, îl veghea nopţile, îi vorbea cu duioşie, chiar dacă toate acestea îi pricinuiau o mare suferinţă şi oboseală.

La aproape şapte ani după acestea… se petrecu ceva de necrezut. Într-o dimineaţă, copilul începu să zâmbească şi să meargă. Prinţesa îl luă în braţe şi începu să danseze râzând şi cântând, uşoară şi nespus de frumoasă cum nu mai fusese de multă vreme. Fără să-şi dea seamă se vindecase şi ea…

"Doamne, când mi-e foame, trimite-mi pe cineva care are nevoie de hrană;
când mi-e sete, trimite-mi pe cineva care are nevoie de apă;

când mi-e frig, trimite-mi pe cineva care trebuie încălzit;
când sufăr, trimite-mi pe cineva pe care să mângâi;
când crucea mea începe să fie prea grea, dă-mi crucea altuia s-o împart cu el;
când sunt sărac, adu-mi pe cineva care este în nevoie;
când nu am timp, dă-mi pe cineva pe care să-l ajut o clipă;
când mă simt descurajat, trimite-mi pe cineva pe care să-l încurajez;
când simt nevoia de a fi înţeles, dă-mi pe cineva care să aibă nevoie de înţelegerea mea;
când aş vrea ca cineva să aibă grijă de mine, trimite-mi pe cineva de care să am grijă;
când mă gândesc la mine, îndreaptă-mi gândurile către alţii…"

(Bruno Ferrero)

*

Despre frică

Posted on 27 ianuarie 2011 by Solarris

Frica ar putea reprezenta cea mai mare problemă de pe planetă, atât la nivel colectiv cât şi la nivel individual. Frica afectează, într-un fel sau altul, toate vorbele, gândurile şi faptele noastre, toate alegerile şi deciziile noastre, toate reacţiile şi răspunsurile noastre. Dacă am putea să transformăm frica, am reuşi să ne transformăm pe noi înşine şi în ultimă instanţă am reuşi să transformăm lumea.

De ce ne este frică?

O privire profundă aruncată asupra vieţii noastre ar conduce la concluzia, împărtăşită de toţi maeştrii spirituali, indiferent de şcoala

căreia îi aparţin, că absolut tot ceea ce înseamnă gânduri, acţiuni, comportamente sau reacţii ne sunt dictate, condiţionate, de aceste două emoţii fundamentale: iubirea şi frica. Cele două nu pot coexista, se exclud şi se înlocuiesc reciproc: **acolo unde nu este iubire nu există altceva decât frică, iar acolo unde există frică, nu vom găsi niciodată iubire.**

Dar de ce anume ne este frică?

Ne este frică de foarte multe lucruri, de absolut orice se poate sau ni se poate întâmpla în viaţă. Ne este frică de ceea ce noi creem sau facem să se întâmple în viaţa noastră sau a altora, de responsabilitatea noastră pentru aceasta. In esenţă ne este frică de viaţa însăşi. Şi ne este frică de viaţă pentru că ea se sfârşeşte prin moarte, ceea ce înseamnă că de fapt, ne este frică de moarte.

Toate spaimele noastre se reduc în final la frica de moarte.

Dacă nu ne-ar fi frică de moarte, atunci nu ne-ar fi frică nici de viaţă, cu toate cele ce se întâmplă în cursul ei. Dar cum am putea face aşa ceva: să nu ne fie frică de moarte?

Deşi primul impuls de a răspunde ar fi cuprins între imposibil şi extrem de complicat, lucrurile nu stau chiar aşa. Dacă am înţelege acest fenomen, acest proces al morţii, am reuşi, cumva paradoxal, ca în final, ca rezultat al acestei înţelegeri, să înţelegem viaţa. Viaţa noastră aşa cum e, aşa cum suntem.

Ce este frica?

Toate fricile au la bază ideea că avem nevoie de ceva, din partea cuiva sau a ceva din mediul exterior nouă. Pornind de aici, frica se manifestă ca gândul că nu o să putem obţine acel ceva de care credem că avem nevoie. Pornind de la acest gând, toate gândurile noastre următoare, toate alegerile pe care le facem, toate reacţiile şi comportamentele noastre vor avea ca obiectiv obţinerea a ceea ce credem că avem nevoie.

Frica se face deci simţită ca o nevoie anunţată.

Soluţia de a scăpa de această frică este ca de câte ori te cuprinde, să te analizezi:

- *ce anume crezi că ai nevoie să obţii?*

- *este oare posibil să nu ai nevoie de acel ceva?*

Răspunsurile ar putea să te surprindă. Ai putea foarte bine, la o analiză atentă, să ajungi la concluzia că nu ai neapărată nevoie de acel ceva. Ai putea chiar să-ţi imaginezi cum va continua viaţa ta fără obţinerea acelui ceva.

Dacă ţi se întâmplă aşa ceva, te afli pe drumul curajului, al neînfricării.

Dacă ducem lucrurile până la capăt, judecând în acest fel pentru toate fricile noastre, vom ajunge la concluzia că un om care nu are nevoie de nimic, nu are frică de nimic.

Nu am nevoie de nimic de la tine, şi ca atare nu mi-e frică de tine.

Dacă am ajuns la concluzia că nu am nevoie nici măcar de viaţa mea, sub această formă, actuală, materială, atunci nu mi-e frică de tine nici dacă mă ucizi. Nu am să fac nimic pentru a te împiedica pentru că de fapt nu poţi să-mi iei nimic din ce am nevoie.

Aceasta este adevărata neânfricare. Este starea în care trăiesc marii maeştrii dintotdeauna.

Manifestările fricii

Frica se manifestă, în plan ideatic, prin unul dintre aceste gânduri:

- nu voi obţine ceva de care am nevoie;

- voi pierde ceva ce am deja şi de care am nevoie. Acest tip de gând apare cu precădere în cadrul relaţiilor, mai ales al celor romantice, tot sub două forme:

- mi-e frică că nimeni nu mă va iubi;

- mi-e frică să nu pierd dragostea cuiva care mă iubeşte.

Dacă reuşim ca prin propria analiză atentă să ne rezolvăm aceste frici, putem ajunge într-o stare de sănătate spirituală care să ne permită să înţelegem cu adevărat cine şi ce suntem fiecare dintre noi.

Eu exist exact aşa cum sunt, indiferent dacă cineva mă iubeşte sau nu. Nu am cu adevărat nevoie de iubirea altuia pentru a fi eu însumi, în linişte, seninătate şi acceptare.

De câte ori credem că bucuria, fericirea, ne vin de undeva din afara noastră, începem să trăim de fapt în frică. Atunci când ne va fi clar că sursa bucuriei vieţii nu este în afara noastră, ci vine din interiorul nostru, frica va dispare.

Deşi poate părea că asta înseamnă o îndepărtare de oameni, în mod paradoxal vom fi mai atrăgători pentru cei din jurul nostru. In ciuda fricii că oamenii ne vor părăsi, ei sunt atraşi de oameni puternici, stabili, sănătoşi spiritual şi emoţional. Nu aroganţi, ci doar conştienţi de ei înşişi.

A ajunge în starea în care eşti conştient de tine însuţi, identificarea faptului că posezi tot ce-ţi trebuie, că numai tu eşti sursa bucuriei vieţii tale, reprezintă o adevărată transformare. O transformare într-un om care şi-a îndepărtat toate fricile.

Dacă e uşor sau greu să ajungi acolo, numai tu însuţi poţi afla asta.

Dar, orice ai gândi despre fricile tale, ţi-ar fi de mare folos să ai mereu în vedere asta:

Fricile tale NU sunt reale. Tu le inventezi!

Chiar şi dacă lucrul de care te temi se va întâmpla, vei vedea că asta nu are nici o semnificaţie: noi doi putem să ne aflăm şi mâine în exact aceeaşi postură ca şi acum, de o parte şi de alta a acestui ecran.

Dacă vei lua decizia să-ţi înfrunţi fricile, vei mobiliza o energie interioară pe care vei fi surprins să constaţi că o ai, o energie care va vindeca frica. Este energia emoţiei, a bucuriei, a vieţii.

In curând nu va mai fi nimic de care să-ţi fie frică, iar viaţa va deveni o bucurie, aşa cum a fost menit să fie.

Poţi începe când vrei. Chiar azi. Chiar acum.

*

Cu toate pânzele sus către…Schimbare

Posted on 3 ianuarie 2011 by Solarris

Ca fiinţe umane, avem impregnată în noi – unii mai mult, alţii mai puţin – rezistenţa la schimbările de orice formă ce pot surveni în existenţa noastră. Dacă este să ne privim propria viaţă sau a celor din jurul nostru, vom observa că suntem adânciţi într-o sumedenie de acţiuni bazate pe tabieturi, rutină şi confort. Există o vorbă care afirmă că „*suntem creaturi ale obişnuinţei*" şi care cuprinde mult adevăr.

Suntem rezistenţi la schimbări pentru că asta ne face să ne simţim confortabil şi nimeni nu-şi doreşte să trăiască în disconfort, nimănui nu-i place să-i fie agitată zona în care vieţuieşte şi pe care cu eforturi şi-a creat-o. Anumite aspecte ale vieţii noastre se vor schimba oricum, chiar dacă ne place sau nu, fie că suntem pregătiţi sau nu. Îmbătrânim, ne schimbăm locul de muncă sau locuinţa, putem fi concediaţi, ne despărţim etc. Nimic din lumea noastră interioară sau exterioară nu va rămâne la fel pentru totdeauna şi cu toate acestea preferăm să trăim

comod, să avem o viaţă uneori fără sens şi direcţie, fără nici o perturbare a rutinei noastre zilnice.

În realitate, schimbarea este cu adevărat singurul lucru pe care îl vom experimenta pe parcursul întregii vieţi , dincolo de frânele pe care le punem în drumul său. Aşa că, în timp ce lupta noastră cu schimbările pare a fi grea, chinuitoare, va trebui la un moment dat să o acceptăm şi să învăţam din ea. Schimbările sunt asemeni unor intersecţii de drumuri în care ni se cere să ne creăm singuri premiza de a schimba direcţia pe care am tot păşit.

Aspectele schimbării

Încă din momentul în care venim pe această lume, alegem să experimentăm o mulţime de schimbări şi vom continua să o facem până în momentul în care vom alege sa plecăm din ea. Ceea ce trebuie să învăţăm si asimilăm in realitatea noastră este că, în timp ce schimbarea este inevitabilă, nu ar trebui să ne împotrivim ei. Schimbarea este un lucru bun, dacă înţelegem ce se ascunde în spatele ei. Pentru a face asta, trebuie să ne uităm în primul rând la lupta pe care a trebuit o ducem pentru fiecare schimbare pe care am experimentat-o în viaţă. Luptele sunt acolo cu un scop bine determinat: să ne înveţe ceva!

Să ne gândim la orice confruntare anterioară de care am avut parte, pe care am experimentat-o şi să o scoatem la iveală. Putem să recunoaştem că am învăţat ceva sau că ne-a ajutat să ne cunoaştem mai bine prin intermediul sau cu ajutorul ei?

Prin urmare, de fiecare data când ne ciocnim de o schimbare majoră în viaţă, este semn că trebuie să mai învăţam şi să aprofundăm ceva şi să fim convinşi că disconfortul asociat acestei schimbări nu va dura pentru totdeauna. Este important să înţelegem că avem controlul total asupra felului în care vedem şi alegem să ne simţim în raport cu situaţia respectivă, deşi poate că nu întotdeauna ni se arată imediat şi motivul pentru care ni se cere schimbarea. Răspunsurile pot apărea în timp, atunci când suntem pregătiţi să le înţelegem sensul şi mesajul.

Schimbarea poate fi o mare consumatoare de energie, dar – în acelaşi timp – şi una dintre cele mai frumoase provocări care ne este oferită pentru a ne releva ceva ce poate, până atunci, nu am văzut sau nu am îndrăznit să facem.

Disconfortul este temporar

Dacă avem de-a face cu o schimbare puternică în viaţă noastră (pe care o percepem că fiind negativă), ne-ar ajuta mult să ne amintim că durerea, greutatea pe care o asociem acelui eveniment este doar temporară. Cel mai important aspect al procesului de înţelegere este să acceptăm cu înţelepciune şi detaşare că schimbarea va veni oricum – singura constanta din Univers este doar schimbarea -, că trebuie să conştientizăm ceea ce simţim în raport cu acea schimbare, precum şi faptul că toate luptele interioare pe care le resimţim sunt un rezultat direct al trăirilor, percepţiilor şi proiecţiilor noastre.

Este normal – până la un punct – să fim supăraţi, debusolaţi, să ne punem mii de întrebări, să nu înţelegem de ce tocmai „acum” s-a întîmplat şi de ce tocmai noua; aşa încît, aminteşte-ţi că senzaţia de disconfort pe care o simţi este trecătoare, asemeni unui anotimp.

Să fim centraţi pe Momentul Actual

Momentul actual este tot ceea ce avem. Ziua de ieri s-a dus pentru totdeauna şi ziua de mâine nu a venit incă. Tot ceea ce avem este acest moment, acest *acum*. Momentul prezent este cel asupra căruia avem controlul în mod conştient şi total. Opreşte-te o secundă şi recunoaşte ce se întâmplă chiar acum!

Ce poţi aprecia şi pentru ce poţi fi recunoscător în acest moment?

Ce poţi descoperi despre tine prin faptul că alegi cum să te simţi şi prin comportamentul faţă de schimbările care se balansează atât de mult în mintea ta?

Ce poţi învăţa din lupta pe care o duci acum?

Să ţinem minte: schimbările sunt prezente in viaţa de zi cu zi a fiecărei persoane din lume. Singurul mod prin care putem face faţă cu brio schimbărilor este să le înţelegem şi să câştigăm cât mai multe învăţăminte şi sensuri din fiecare experienţă.

2011 – Anul Schimbărilor

Sub rezerva faptului că astrele predispun, dar omul dispune şi, mai cu seamă, că deasupra oricăror predispoziţii astrale tronează Voinţa Divină, cuvântul de ordine pe care îl rostesc astrele în cor în acest an în care tocmai am păşit este: **schimbarea**!

Un cer 2011 cu multe evenimente astrale, puternice şi cu multă energie, un an alert şi efervescent, transformator, care ne va pune faţă în faţă cu multe schimbări (unele dorite şi alese în mod conştient), altele rezervându-ne posibile surprize. Influenţele acestor schimbări îşi vor pune amprenta pe domenii de viaţă diferite, depinzând de harta astrologică a fiecărei persoane.

Suntem susţinuţi de-a lungul acestui an de energiile astrale care ne indică direcţia spre schimbare, indiferent că ne referim la nivelul micro sau macro, suntem direcţionaţi spre noi drumuri şi noi alegeri, suntem parcă invitaţi să dărâmăm ceea ce nu este solid pentru a (ne) reconstrui – de data aceasta - pe fundamente mult mai serioase, durabile şi stabile. Ni se da energia şi imboldul necesar spre a face ceea ce ne-am propus, ni se oferă şanse pe care nu trebuie să le scăpam din mână, avem oportunitatea să fim mai îndrăzneţi în alegerile pe care le vom face, dar în aceesi măsură vom fi şi testaţi la multe capitole din viaţă noastră (nefiind excluse testele cu “iz” karmic).

Dacă nu am făcut „ordine şi disciplina” în viaţă noastră interioară şi exterioară până în 2010, momentul anului 2011 este un moment prielnic în care putem analiza şi cu mai mult discernământ parteneriatele, oamenii cu care am ales să ne însoţim pe drum, este un an în care vom

cerne „grâul de neghina” şi vom păstra doar ceea ce este benefic evoluţiei noastre.

Modul cum vom traversa aceste evenimente care se vor succede în anul 2011 şi noianul de schimbări pe care le va aduce va depinde în mare măsură de maturitatea noastră emoţională, de cum am reuşit să asimilăm multe dintre lecţiile destinului nostru, de cât de mult am reuşit să ne trezim propria conştiinţă de-a lungul timpului.

Este un an în care putem să ne demonstrăm mai mult că altădată că suntem făuritorii propriului nostru destin şi suntem – fiecare dintre noi – schimbarea pe care o dorim în lume!

*

Raspunderea pentru propria fericire

Posted on 16 decembrie 2010 by Solarris

Starea de bine este una interioară, care nu are nici o legătură cu exteriorul, pentru că ea se petrece numai în sufletul şi în mintea noastră. De fiecare dată cînd eu mă simt împlinit(a) şi fericit(a), sufletul meu se întoarce Acasă, trăind senzaţia minunată pentru care a fost creat şi radiind dragoste atît înăuntru, cît şi în afara mea.
Am fost învătaţi cu toţii să urmăm în relaţiile noastre cu ceilalţi un anumit circuit: eu încerc să îţi împlinesc ţie dorinţele, caut să te fac fericit(a), tu te simţi bine şi împlinit(a) şi poate astfel îmi vei întoarce şi mie dragostea pe care o aştept prin tine, care să mă facă şi pe mine să mă simt iubit(a). Un astfel de traseu al paşilor necesari împlinirii sufleteşti poate fi însă frustrant şi dureros.

DEZAMĂGIRE

De cîte ori nu am încercat fiecare dintre noi să ne simţim apreciaţi de cei cărora le-am făcut pe plac, pentru care am făcut chiar compromisuri în defavoarea noastră, şi nu am reuşit decît să suferim mai mult decît la

început, simţindu-ne dezamăgiţi de felul în care a reacţionat cel către care ne-am îndreptat toată atenţia?

Şi e firesc să se întîmple aşa, întrucît motivaţia pentru care am făcut acest lucru a fost din capul locului negativă, bazată pe un fel de troc: eu îţi dau ceva în schimbul iubirii tale. Scopul final fiind unul de interes, ceea ce a plecat de la noi către celălalt nu a avut energia pură a iubirii, ci mai degrabă pe aceea a lipsei, căci din lipsă de iubire şi de apreciere am încercat să îi facem pe plac celuilalt.

Ori, tocmai atunci cînd încercăm să punem nevoile altuia pe primul plan din teama că am putea fi părăsiţi sau iubiţi mai puţin, ne separăm mai mult de noi înşine şi ne abandonăm sufleteşte; ne este teamă de abandonul pe care l-am putea suferi din exterior, dar nu realizăm că noi ne-am abandonat sufletul cu mult timp în urmă, încercînd mereu să facem compromisuri pentru ceilalţi, care nu ne onorează şi nu ne dau bucurie.

Ceea ce se întîmplă în astfel de cazuri este că şi celălalt are aceleaşi nevoi ca şi noi şi de fiecare dată cînd încearcă să şi le împlinească prin cineva din exteriorul său, va suferi şi în final va avea inima rănită de prea multe experienţe neplăcute.

Nici eu, nici el însă nu greşim într-un fel, căci aşa am fost învăţaţi să reacţionăm emoţional, încercînd să ne agăţăm permanent de starea de fericire pe care exteriorul mi-o poate furniza, aşteptînd mereu să intru în contact cu această senzaţie extraordinară prin intermediul altei persoane, nu prin mine.

TRANSFORMARE

Ce s-ar întîmpla însă dacă aş scurta acest traseu al împlinirii sufleteşti? Dacă nu aş mai aştepta ca cei din jurul meu să fie în stare benefică pentru a mă încărca eu de la ei şi din contră, aş face aceasta direct, prin împlinirea propriilor mele dorinţe? Cine aş fi eu cea/cel care ar căuta bucuria în orice, independent de alegerile celorlalţi? Căci dacă analizăm

puţin, pentru fiecare fericirea este o stare interioară, o experienţă personală, pe care un om o poate avea prin prisma percepţiei sale despre viaţă.

De aceea întîlnim situaţii în care cineva ne face o plăcere după gustul şi alegerea sa, iar noi nu percepem aceasta la fel, uneori poate exact invers, adică nu ne place deloc oferta celuilalt, căci în esenţă, sîntem cu toţii foarte diferit construiţi emoţional şi numai sufletul nostru ştie exact ce anume avem nevoie pentru a ne simţi bine.

Nimeni nu ne poate face să ne simţim mai bine, mai fericiţi, decît o putem face noi înşine, căci noi ne cunoaştem profund şi sîntem în contact imediat cu senzaţiile care ne atenţionează dacă totul e perfect sau nu.

Aşadar, a-i cere celuilalt, indiferent că e un părinte, copil, partener, coleg sau şef, să ne ghicească dorinţele şi să ni le împlinească, ca şi cum aceasta ar fi datoria lui, poate da naştere unui sentiment de golire sufletească. În momentul în care încep să mă uit la mine şi la nevoile mele, să îmi ofer mie atenţia pe care o pretindeam de la celălalt, să îmi satisfac mie dorinţele pe care le ceream împlinite prin alte persoane, cînd sînt atent(a) la ce spune sufletul meu pe care îl întreb zilnic "*azi te-am făcut fericit*?", abia atunci mă întorc acasă, înăuntrul meu şi mă regăsesc.

EFECTE

Şi ceea ce este minunat, e că oamenii din jur încep să simtă vibraţia fericirii pe care eu o experimentez mereu înăuntrul meu şi relaţiile mele cu ei se schimbă întotdeauna, spre binele meu şi al lor.

Mai mult, trăind mereu în această stare, îţi dai seama că celălalt poate fi oricum, adică îl accepţi aşa cum e, căci este responsabilitatea lui şi numai a lui fericirea sa, care bineînţeles, nu depinde de tine, ci doar de felul în care percepe el viaţa şi că îi este şi lui la îndemînă să se simtă bine oricînd, prin el însuşi şi nu prin ceilalţi.

Şi astfel, într-o relaţie, poţi ajunge să înţelegi că starea de fericire este o problemă personală care ţine de fiecare şi că a fi împreună – respectînd libertatea şi alegerile fiecăruia – poate fi ceva foarte frumos ce nu ai mai trăit niciodată, căci lipsa de ataşament şi de îngrădire deschide multe uşi în inima fiecăruia.

În plus, nu vei mai experimenta niciodată teama de abandon, căci vei şti întotdeauna că **singura şi cea mai importantă relaţie de dragoste trebuie să fie cu tine însuţi**, adică să nu te abandonezi pe tine niciodată şi abia apoi pe ceilalţi; dacă tu te simţi împlinit(a), fericit(a) şi în pace sufletească, cei din jurul tău vor fi la fel.

*

Legea detasarii versus Legea atractiei

Posted on 8 octombrie 2010 by Solarris

Vrei ceva? Renunta.

Prima data am auzit acest principiu in direct de la Mike Wilson, un om de afaceri din Statele Unite. Marturisesc ca nu am inteles atunci absolut deloc ce dorea sa spuna. De fapt, mi se parea ca acest principiu se opune foarte puternic cu ideile de stabilire a obiectivelor pe care le cunosteam de ani de zile. Cum sa renunti la exact acel lucru pe care il doresti? Nu are sens.

In dezvoltarea personala si profesionala se vorbeste foarte mult de stabilirea obiectivelor si de „tehnologii” de atingere a obiectivelor precum Programarea Neuro-Lingvistica (NLP). Legea atractiei spune ca atragi in viata ta acele lucruri pe care te focalizezi, carora le acorzi atentie si in care investesti emotie. Toate aceste principii la prima vedere se bat cap in cap cu „legea detasarii”, asa cum o numeste Deepak Chopra in „Cele sapte legi spirituale ale succesului”.

Deepak Chopra defineste aceasta lege foarte simplu: pentru a dobandi ceva in universul material, este necesar sa renuntam la atasamentul nostru fata de respectivul lucru. Aceasta nu inseamna sa renuntam la intentiile sau dorintele noastre. Singurul element la care trebuie sa renuntam este atasamentul fata de rezultatul lor.

Securitate vs Incertitudine

Deepak Chopra vorbeste si despre securitate si incertitudine in cartea sa, explicand mai departe legea detasarii. Oamenii se pot imparti in doua categorii: cei care cauta securitatea si cei care accepta incertitudinea, creativitatea si libertatea.

Spre exemplu, atasamentul fata de bani este, de fapt, o dovada de incertitudine si de cautare cu disperare a securitatii. Sunt multi oameni care isi spun „cand voi avea, voi face". Unii oameni spun: „cand voi avea un milion de dolari, voi face X si Y si ma voi simti in siguranta. Voi fi independent financiar si voi avea tot ce-mi doresc." Acest tip de gandire insa nu duce nicaieri si, mai mult, poate genera mai multa saracie.

Cautarea securitatii in sine este o iluzie. In aceasta lume, in afaceri, in viata, in personalitatea umana totul este intr-o continua schimbare. Singura certitudine este schimbarea. Solutia ar fi „incertitudinea", sursa creativitatii si liberatii reale.

Incertitudine nu inseamna risc necontrolat. Nu inseamna sa te arunci inainte fara sa te uiti. Incertitudinea presupune curajul si inspiratia de a patrunde cu incredere intr-o lume plina de oportunitati, posibilitati si creatie continua. Legea atractiei va aduce in viata ta exact acele lucruri pe care te focalizezi. Cand folosesti legea atractiei si legea detasarii impreuna succesul iti este practic garantat.

Probabil esti cuprins de confuzie in acest moment, mai ales daca este prima data cand te intalnesti cu legea detasarii. Principiile stabilirii obiectivelor si legea atractiei sunt inca valabile si nu interfereaza cu

aceasta noua lege. Imagineaza-ti ca trebuie sa ajungi din A in B. Procesul atingerii unui obiectiv este dat de drumul de la A la B. Iar in acest drum iei o multitudine de decizii. Legea detasarii se refera la felul cum iei aceste decizii: te bazezi pe atasamentul fata de trecut si cauti siguranta… sau iti permiti sa intri cu mult curaj in universul practic infinit al creativitatii si incertitudinii?

Securitate vs Diversitate

Pentru a intelege mai bine principiul detasarii si diferenta dintre securitate si incertitudine, am sa-ti prezint ce se intampla la nivel de personalitate.

Din Analiza Grafologica (analiza personalitatii prin studierea scrisului de mana) stiu ca exista persoane care imbratiseaza schimbarea, care isi asuma riscuri, au incredere de sine foarte buna si isi ating obiectivele pe care si le propun. In schimb, am intalnit si persoane care sunt rezistente la schimbare, care nu accepta riscul si ies foarte greu din zona de confort. Nu au incredere de sine foarte buna, se tem de esec si de respingere si, in consecinta, au probleme cu atingerea obiectivelor.

Acum vezi mai clar diferenta dintre securitate si incertitudine? In Analiza Grafologica persoanele care accepta calea incertitudinii sunt flexibile, au nevoie de diversitate, sunt persoane cu multa energie, cu buna imagine de sine si care isi asuma riscuri calculate in viata.

In schimb, persoanele care cauta securitatea sunt mai sensibile la critica, puternic incapatanate si inflexibile, de obicei au o imagine de sine medie sau scazuta si au in general frici si insecuritati. Iata ce ironie, exact asa cum spune si Deepak Chopra in cartea sa: persoanele care cauta securitatea sunt de fapt cele mai putin sigure, cele mai tematoare, cele mai putin increzatoare in fortele proprii. Iluzia securitatii se traduce la nivel de personalitate in trasaturi specifice, clare, care se pot identifica prin Analiza Grafologica. Vestea buna ca trasaturile pot fi schimbate prin Grafo-Terapie.

Securitate vs Libertate

Un domeniu unde legea detasarii se aplica foarte clar si unde se vede limpede diferenta dintre securitate si libertate este cel financiar. Asa cum am spus anterior, atasamentul fata de bani nu aduce securitate, siguranta financiara, ci dimpotriva.

Insa lucrurile merg chiar mai departe. Legea atractiei este folosita gresit de cele mai multe persoane. Cei mai multi oameni muncesc din greu pentru a scapa de datorii. Multi uita sa „se plateasca pe ei insisi mai intai”, asa cum spune Robert Kiyosaki, si apoi sa aiba grija de facturi, datorii si alte obligatii financiare. Cei mai multi oameni se focalizeaza pe datorii si cum sa scape de ele. Si nu reusesc niciodata acest lucru pentru ca legea atractiei le aduce in viata lucrurile pe care se focalizeaza: datorii.

Ai auzit vreodata expresia din popor „de ce ti-e frica, de aia nu scapi”? Este cat se poate de reala aceasta zicala. Legea atractiei spune ca atragi in viata ta exact lucrurile pe care te focalizezi, carora le dai atentie si in care pui energie emotionala. Cand ai un dialog intern de genul: „iar trebuie sa-mi platesc facturile si ratele la banca, nu stiu ce sa mai fac sa ies din atatea datorii” nu faci decat sa atragi in viata ta mai multe facturi si mai multe datorii.

Primul pas este sa te focalizezi pe ceea ce vrei: prosperitate. Iar legea detasarii spune ca trebuie sa renunti la atasamentul tau fata de trecut, fata de securitatea efemera pe care acesta ti-o aduce. In plus, pentru a atinge prosperitatea, ai nevoie sa accepti incertitudinea, schimbarea si sa astepti oportunitatile aduse de viata. Apoi totul devine munca, solutii de gasit, obstacole de trecut. Adu-ti aminte ca succesul este calatoria, nu destinatia.

Acceptarea

Deepak Chopra ofera si cateva idei concrete despre cum poti aplica legea detasarii in viata ta. Sugestia mea este sa petreci macar cate o zi

pentru fiecare din urmatoarele trei idei de aplicare a legii detasarii. Vei putea asadar sa intelegi mai bine aceste principii si vei experimenta ce rezultate aduc aceste schimbari in viata ta personala si profesionala. Asadar, primul pas in aplicarea legii detasarii este acceptarea.

Deepak Chopra scrie in carte sa exersezi sa te accepti pe tine asa cum esti. In plus, sa ii accepti pe ceilalti din jur asa cum sunt. Nu trebuie sa impui propriile tale idei, credinte, valori si emotii altora. Participa la viata din jurul tau cu o implicare detasata. Cand ai reusit toate aceste lucruri in mod consecvent, spune-mi si mie cum ai facut.

Aventura

Al doilea pas in aplicarea legii detasarii este sa te deschizi incertitudinii. Renunta la atasamentul tau emotional fata de trecut, fata de ceea ce stii deja. Nu inseamna sa renunti la lectiile pe care le-ai invatat, ci doar la atasamentul fata de trecut. Ia ceea ce stii si priveste spre viitor cu incredere in creativitatea adusa de incertitudine.

Sugestia este sa te astepti ca solutiile sa apara spontan pornind chiar de la problemele create. Ideile cele mai bune provin din detasare, din haos, din incertitudine. Albert Einstein a descoperit ideea ce sta la baza teoriei relativitatii in timp ce statea relaxat la umbra unui copac intr-o zi insorita. Isi imagina cum porneste intr-o calatorie prin Univers cu viteza luminii, stand pe o raza de soare.

Incertitudinea este sursa primordiala a creativitatii umane si este calea spre libertate si solutionarea tuturor problemelor. Este doar o chestiune de timp si munca in aplicarea acestor solutii. Asa cum spunea Einstein, nu putem rezolva o problema la acelasi nivel de gandire ca acela prin care am creat problema respectiva. Gandirea „out of the box" („in afara cutiei") presupune incertiduine, renuntarea la ceea ce stim deja, la ceea ce ne limiteaza imaginatia practic infinita.

Alegerea

Al treilea pas se refera la optiunile pe care le luam in fiecare zi, in fiecare moment al vietii. Pur si simplu da-ti voie sa alegi, experimenteaza aventura, magia vietii. Distreaza-te… succesul este calatoria, nu destinatia. La fel ca in training si invatare experientiala, daca nu este nostim, distractiv, atunci faci gresit ceva.

Legea detasarii este asadar extrem de puternica. Impreuna cu legea atractiei iti poate aduce tot ceea ce iti doresti si iti poate crea viata pe care ai visat-o dintotdeauna. Imaginatia este mai importanta decat cunoasterea, asa cum a spus Einstein. Cunoasterea este trecutul, iar imaginatia este viitorul.

"*Orice relatie implica actul de a darui si de a primi. Daruirea atrage dupa sine primirea, la fel cum primirea atrage dupa sine daruirea. Ceea ce merge in sus va trebui sa coboare la un moment dat, la fel cum ceea ce pleaca de la noi va trebui sa se intoarca mai devreme sau mai tarziu.*

De fapt, primirea nu este diferita de daruire, caci ***daruirea si primirea sunt cele doua fete ale aceleiasi monede: fluxul energiei universale.*** *Daca veti bloca acest flux (in orice directie), nu veti face altceva decat sa va opuneti inteligentei naturii.*

Orice samanta contine in ea promisiunea a o suta de paduri. Pentru aceasta trebuie ca ea sa nu fie insa depozitata intr-un sac. Este necesar ca inteligenta ei sa fie daruita solului fertil. Prin acest act de daruire, energia ei invizibila incepe sa curga catre manifestarea in planul material.

Cu cat veti darui mai mult, cu atat veti primi mai mult, caci bogatia universului va continua sa circule astfel prin viata voastra. De fapt, ***tot ceea ce este cu adevarat valoros in viata nu face altceva decat sa se multiplice continuu atunci cand este daruit.*** *Daca ceva nu se multiplica prin daruire, atunci nu merita sa fie daruit, nici primit.*

Daca simtiti ca ati pierdut ceva prin actul daruirii, atunci darul nu a fost sincer, si deci nu va provoca o crestere. Daca daruiti ceva impotriva dorintei voastra reale, actul va fi golit de energie.

Altfel spus, ***intentia care se ascunde in spatele daruirii si primirii are o importanta vitala.*** *Intentia ar trebui sa fie intotdeauna aceea de a da nastere la fericire, deopotriva pentru cel care daruieste si pentru cel care primeste, caci fericirea este sursa vietii, si de aceea ea genereaza crestere. Ceea ce se intoarce inapoi este direct proportional cu intentia neconditionata de a darui din inima.*

De aceea actul daruirii trebuie sa fie plin de bucurie, iar starea voastra mentala ar trebui sa fie una de continua fericire odata cu fiecare act de daruire.

*In acest fel, energia care sta la baza daruirii se va amplifica de un numar mare de ori.''(*Deepak Chopra*, Cele şapte legi spirituale ale succesului)*

*

Noroc" versus "Ghinion"

Posted on 29 august 2010 by Solarris

"Înţelegând regulile de aur ce guvernează existenţa, viaţa se va transforma din coşmar într-un vis divin. Adoptând cea mai înţeleaptă atitudine în faţa evenimentelor zilnice fiecare moment va deveni un prilej de a ne minuna de armonia ce ne înconjoară.

Am incercat sa patrund pana la radacinile invizibile ale unor fenomene vizibile. Scopul metodei mele este de a extrage vaccinul, antidotul si imaginile autodestructive, transformate in temeri nocive, inradacinate. Antipreceptele unor precepte daunatoare. Hipocrate spune: `*Unde e otrava, tot acolo se gaseste si leacul*`.

Trebuie sa intelegem ca omul are dreptul de a-si usura existenta, de a evita incurcaturile sau de a le transmuta. Acest privilegiu este insa apanajul unui rang launtric, pe care nu il putem dobandi decat prin forta spirituala si morala a cunoasterii. Aceasta forta vie inseamna ca dispunem de o scara de valori launtrice, care ne indica ce anume suntem obligati sa indeplinim si ce anume ar insemna doar o pierdere de energii si de timp.

Omul “norocos” este senin si hotarat. Nu se plange niciodata. Nu se vaicareste nici cand este lovit de o nenorocire. Nu-si enerveaza apropiatii cu “recitative” despre necazurile sale, intuind ca asa ceva nu contine nici un element constructiv. Daca discuta cu cineva despre problemele proprii, isi alege un confident in care vede conditiile necesare de a primi un ajutor. Caci solidaritatea este temelia de baza a convietuirii umane. Nimeni nu poate trai inchis numai in sine. In anumite momente ale vietii, fiecare are nevoie de un schimb de pareri, de manifestarea propriilor ganduri, de inspiratii, pe care nu le poate obtine decat din partea unei alte persoane cu gandire complementara fata de a sa. Dar nu cere acest serviciu oricui, numai celui de la care il poate primi.

Vaicareala, proasta dispozitie proiectata asupra fenomenelor vietii, vesnica reamintire a traumelor pe care le-am suferit ne face asemanatori cu cersetorul care se alatura pe strada unor oameni grabiti si preocupati si incearca sa-si acopere necesarul de finante din niste pomeni aruncate in sila. Nici cersetorul care zace contorsionat la colt de strada, cu o figura chinuita si tacuta, nu dobandeste decat niste maruntis, abia suficient pentru supravietuirea sa mizera, dar acest lucru nu-i schimba cu nimic starea si pozitia. O asemenea comportare n-a provocat inca niciodata vreo actiune decisiva care sa-l ridice pe cersetor intr-o situatie de exceptie. Atitudinea este insusi destinul; ritualul cu care evocam si ne insusim un mod de viata.
Omul “norocos” vorbeste declarativ. El isi fixează scopuri pe care le poate atinge daca depune eforturile necesare. Increderea sa nu este un

optimism ireal, ci convingerea ca realizarea idealurilor sale depinde, in cea mai mare parte, de el insusi.

“Ghinionistul” aplica, in orice situatie, o tactica de amanare. Ii place sa astepte actiunile celorlalti inainte ca el insusi sa faca ceva. Daca, in final, se trece la actiune, el se loveste de amanunte, risipindu-si timpul si forta cu ganduri marunte, pesimiste. El intarzie mereu, sau soseste prea devreme.

“Norocosul” nu amana nimic. Isi rezolva problemele, atunci cand acestea se ivesc. Nu asteapta sa vada exemplul celorlalti, ci actioneaza. In munca, nu-si pierde vremea cu amanunte neimportante, ci priveste lucrurile in linii mari. In mod miraculos, gaseste intotdeauna solutii sau ajutoare pentru rezolvarea detaliilor. Este punctual intr-un mod de la sine inteles. Soseste la timp.

Alege, cu un simt uimitor, cele mai potrivite ocazii. Prezenta lui este cautata si apreciata. Este ajutat sa inainteze. Prin simpla atmosfera pe care o degaja, prin felul sau saritor si activ, isi asigura mereu protectori. El daruieste mereu, emanand forte pozitive, atrage, capteaza interesul si convinge, primind în schimb prietenie, interes, bunavointa.
Desigur, definirea celor doua tipuri nu este atat de rigida. Intre cele doua extreme se insira o lunga scala a variatiunilor. Nu trebuie sa ne scape din vedere nici faptul ca adesea omul “norocos” si plin de succes nu este deloc fericit si, mai ales, ii poate lipsi armonia.

De aceea, aceste notiuni nu le vom folosi aici decat in cele mai inalte întelesuri pe care le poarta. **Cel care doar se preface, cel care o face pe descurcaretul si isi serveste prin actiunile sale exclusiv interesele lui egoiste fiind, de fapt, un acaparator rigid si nemilos, nu-si savureazã pe deplin succesele de moment, caci acestea sunt tulburate de o confuzie launtrica, de nemultumiri, de temeri, iar esecul exterior al acestui om este la fel de previzibil ca si caderea psihica.**

A avea succes inseamnã ca te poti convinge pe tine insuti, inaltandu-te si luminandu-te, in timp ce te lupti pentru scopul tau constructiv. A avea

noroc inseamna ca, in timp ce slujesti un ideal maret, sa poti darui din plinul tau si altora.

Sa nu fii doar o conducta, ci un recipient plin de forte vindecatoare, innoitoare. Nici o cariera nu poate fi mai inalta si nici o bogatie nu poate avea valori mai trainice decat acestea."

*

Abilitatea de a face un pas inapoi

Posted on 27 iunie 2010 by Solarris

"*Oamenii găsesc noi soluţii, organismele sociale sunt capabile de auto-corecţii, natura nu se opreşte să se adapteze la nou, şi întregul proces de descoperire ştiinţifică sau creaţie artistică se bazează cu precizie pe pasul făcut dintr-*un cadru vechi într-*unul nou". Paul Watzlawick – Change*

- Eşti interesat(ă) să creşti nivelul actual al conştiinţei tale?
- Te-ar tenta să creşti calitatea conştiinţei tale?

Cu toţii ştim deja că oamenii găsesc noi soluţii, că organismele sociale sunt capabile de auto-corecţii, că natura nu s-a oprit din a se adapta la nou şi că întregul proces de descoperire ştiinţifică şi de creaţie artistică se bazează pe pasul făcut înapoi, dintr-un cadru vechi într-unul nou.

Cu alte cuvinte, ştim deja despre abilitatea de a face **pasul înapoi**. Ştiu că eşti interesat/ă de creşterea nivelului actual al conştiinţei tale ca şi de creşterea calităţii acesteia, pentru că deja faci asta, şi deja vorbeşti despre asta, sau auzi vorbindu-se despre asta tot timpul.

De câte ori nu am auzit astfel de fraze?

"Eşti prea aproape, e nevoie sa faci un **pas înapoi**."

“La început, sarcina era mult prea în faţa mea. Aşa că am facut **pasul înapoi** şi am obţinut perspectiva de care aveam nevoie. Şi am reuşit să-i fac faţă”.
Pasul înapoi este abilitatea neuro-psihologică echivalentă cu excelenţa.

Ce este un pas înapoi?

Imaginează-ţi că ai faţa apăsată atât de tare de un perete, încât buzele tale sărută zidul. Neplăcut, nu-i aşa? Nu numai că are gust rău, dar nici nu poţi să vezi prea multe, nu ? Şi ce clădire mai e şi asta ? E o clădire de birouri, un zgârie-nori, casa ta, sau un zid care împrejmuieşte o grădină ? Păi dacă eşti aşa de aproape, nici n-ai cum să-ţi dai un răspuns.

Ca să afli, fă un pas înapoi.
Aha… deci e o clădire de birouri. Şi poţi să spui cât de înaltă e, aşa cum stai la un metru distanţă?

Nu. Atunci… **fă încă un pas înapoi**.

Acum, de la câţiva metri distanţă, poţi spune că e chiar înaltă, poate de 10 etaje.

Şi doar când eşti la câteva zeci de metri distanţă poţi spune cum este.

Şi mai mult, de la câteva sute de metri depărtare poţi vedea întregul context al panoramei oraşului.

Din punct de vedere fizic, când faci un **pas înapoi**, poţi să vezi mai mult din ceea ce e în faţa ta. Poţi să vezi “tabloul complet” şi poţi să vezi şi contextul.
Dacă acest lucru este valabil în cazul percepţiilor vizuale, de moment, este şi mai adevărat în cazul percepţiilor tale mentale, emoţionale şi conceptuale. Când faci **pasul înapoi**, obţii o vedere extinsă, lărgită şi mai expansivă a lucrurilor. Îţi lărgeşti orizontul mental.

Când faci **pasul înapoi** de la un gând, un sentiment, un răspuns fiziologic, o expresie de limbaj, un comportament sau o experienţă, eşti

potenţat(ă) în a gândi-simţi-răspunde la el, despre el, şi în relaţie cu el. Aceasta înseamnă a deveni “meta”. A fi meta cu sau faţă de o situaţie, creează o meta-relaţie cu aceasta. In acest fel se creează meta-situaţii, meta-cadre şi niveluri meta-psihologice.
Când păşeşti înapoi sau în sus într-o meta-conştienţă, te foloseşti de reflexivitate, conştiinta ta de sine reflexivă, care este “cel mai unic” aspect al conştiinţei tale. Astfel, ţi se permite să transcenzi propriul tău mod de a gândi, trăi şi răspunde. Ţi se permite să te muţi la o meta-relaţie cu experienţele tale anterioare şi să le incluzi într-un alt nivel, mai evoluat contextual. Aceasta este structura limbajului, a reîncadrării contextuale, a liniilor mentale, a hipnozei, a persuasiunii, a rezonanţei interumane şi a matricei minţii tale şi la fel şi a minţii noastre, a tuturor.

De ce este important pasul înapoi ?

Există numeroase beneficii şi valori pentru magia şi puterea **pasului înapoi**. Beneficiile cruciale ar putea fi :

- ai perspectiva extinsă;
- resimţi prezenţa ta pe deplin conştientă ;
- conştientizezi meta-cadrele unei experienţe;
- ai un simţ lărgit al alegerii şi opţiunilor;
- complexitatea e simplificată ;
- câştigi un simţ al puterii de a trece la acţiuni utile;
- sesizezi claritatea conţinutului şi distinctivitatea proceselor mentale;
- îţi exersezi abilitatea de a fi un controlor de calitate al percepţiilor, emoţiilor şi gândurilor tale.

O perspectivă extinsă şi expansivă

Pasul înapoi te ajută să nu fi prins(ă) în detalii sau sedus(ă) într-un tunel al viziunii restrânse asupra lucrurilor. Un **pas înapoi** psihologic este ca şi cum ai ridica o movilă sub picioarele tale, ca să obţii o viziune mai extinsă decât este posibil, în timp ce eşti prins(ă) în ceaţa acţiunilor la care participi.

Imaginează-ţi o ciocnire armată de secol XV între două armate aflate în conflict. Dacă eşti în mijlocul conflictului, te vei concentra asupra a ceea

ce se află şi se desfăşoară în imediata ta vecinătate. Participi la lupta umăr la umăr. Perspectiva ta se năruie în faţa ameninţării iminente a sabiei inamicului.
Acum imaginează-ţi că faci **pasul înapoi** din acea acţiune.

Imaginează-ţi cum trăieşti schimbarea. Fă **pasul înapoi** sau în sus, câteva sute de metri depărtare faţă de câmpul de luptă. Şi observă cât de larg este orizontul din acest punct. Observă cum perspectiva ta se extinde odată cu **pasul înapoi** din luptă şi e de acelaşi nivel cu cea aflată în vizorul generalului. Acum poţi vedea bătălia pe larg şi poţi fi capabil(ă) să vezi de deasupra ce se întâmplă şi care sunt punctele tari şi cele slabe ale fiecărei armate. Şi dacă o să continui să faci **pasul înapoi** şi ai să te îndepărtezi şi mai mult de movilă, viziunea ta asupra întregului va continua să se extindă. Vei păşi în vederea ta de ansamblu, acolo unde eşti capabil(ă) să recunoşti cum întregul sistem de componente interactive funcţionează şi vei avea sentimentul **a ceea ce urmează să se întâmple**.

Aceasta este puterea pasului înapoi.
Mental şi emoţional, când faci **pasul înapoi** de pe prima poziţie, **păşeşti în afara cadrului de a fi actor în filmul minţii tale.**

Acest lucru îţi permite să păşeşti în poziţia secundă a altei persoane din film, poţi chiar să păşeşti în afară complet, şi să iei locul regizorului filmului. Să-l creezi mai departe aşa cum vrei tu.

In această zonă, în care te poartă **pasul înapoi**, găseşti mare parte din magia minţii tale. Este zona de lucru cea mai potrivită pentru alegeri, putere, flexibilitate, este zona în care capeţi înţelepciune.

*

Cum sa ne eliberam de tensiuni si impregnari negative

Posted on 11 iunie 2010 by Solarris

"*Priviti catre lumina si umbra va dispare din viata voastra" Emerson*

Gândirea negativa sau complexul esecului

a) Cine ne pune de fapt bete-n roate – autosabotajul

Nu rareori auzim vorbindu-se despre accidente ale sortii, despre complexul esecului, nevroze, despre ceea ce am putea numi intr-un cuvânt *autosabotaj* inconstient. Am cunoscut probabil cu totii persoane care rateaza in mod sistematic ocaziile favorabile, care se gasesc in permanenta in fata unor dificultati impotriva carora pornesc fara indoiala la lupta, dar cu arme prost adaptate, ca si cum, inconstient, si-ar dori esecul.

Unii oameni fug de responsabilitati, de propriul mediu de viata, pentru a se refugia in alte situatii, sperând, constient sau nu, "*sa-si refaca viata*", "*sa reinceapa pe noi baze*", "*sa-si schimbe norocul*". Cu toate acestea, foarte adesea ei recad in aceleasi obisnuinte, reiau aceleasi comportamente, aceleasi atitudini negative, caci ei insisi isi modifica mediul de viata, dar isi aduc cu ei vechii adversari (cu alte cuvinte modul lor de a privi lucrurile ramâne acelasi). Tendintele conflictuale, incapacitatea de a depasi obstacolele, de a privi situatiile cu obiectivitate, de a-si pune in valoare calitatile, de a trai si a resimti permanent acel sentiment indescriptibil de calm, armonie interioara si serenitate sunt reluate mereu si mereu.

"*Un om care sufera inainte de a fi necesar, sufera mai mult decât este necesar." Seneca*

b) Proiectia negativa

Unul dintre aspectele cele mai frapante ale unei situatii de conflict interior care conduce la esec este proiectia negativa, nerecunoscuta insa de subiectul in cauza. Intr-o maniera generala, **noi proiectam asupra celor din jur credintele noastre, sperantele noastre, sentimentele noastre de respingere sau acceptare, ura sau atasamentul nostru.**

Astfel, inca din copilarie construim in interiorul personalitatii noastre, ca parte componenta a acesteia, un intreg sistem de tabu-uri si interdictii, de temeri si sperante… Adesea problemele se rezolva sau cel putin intr-o oarecare masura credem ca le-am rezolvat. Evolutia este marcata de o mai buna cunoastere a personalitatii noastre interioare, de o atitudine mai obiectiva, mai realista, de o integrare mai armonioasa in mediul care ne inconjoara.

Dar lucrurile nu stau intotdeauna astfel. Fiinta insuficient de matura psihic, este supusa permanent unui fenomen de proiectie a propriilor sale limite, fara ca ea sa fie constienta de aceasta. Ea regaseste in ceilalti fie lucrurile de care se teme, fie sperantele sale. De aceea va respinge la ceilalti ceea ce de fapt nu admite in ea insasi, si, de asemenea, ceea ce nu se conformeaza imaginii pe care ea insasi si-a construit-o despre sine.

c) Sentimentul de culpabilitate

Adesea, in astfel de situatii, (poate) apare un sentiment de culpabilitate: tocmai din cauza acestui fenomen de proiectie individul se simte vinovat ca are tendinta de a manifesta fata de ceilalti o atitudine ostila sau chiar ura.

El simte in mod confuz ca imaginea pe care el si-a facut-o despre sine nu este recunoscuta de ceilalti la nivelul la care el pretinde ca se afla. De aici aparitia dubiului. El incepe sa se simta inferior, incapabil sa realizeze sarcina pe care si-a asumat-o si in unele situatii incearca sa compenseze aceasta inferioritate sau chiar sa o supracompenseze, si atunci apar atitudini dizarmonioase, semnalând de fapt o inadaptare: nevoia acuta de a fi superior celorlalti, incercarea de a acapara puterea si, de asemenea, onoruri, situatii, prestigiu, refuzul de a discuta atunci

când exista riscul de a fi plasat intr-o situatie de inferioritate, indârjirea de a-si apara propriile idei, chiar si atunci când acestea nu pot fi sustinute rational.

"*Orice nebun poate face o regula – si atunci orice nebun o va respecta.*" *Henry David Thoreau*

d) Neputinta, tendintele critice si abandonul

Daca, dimpotriva, inferioritatea se manifesta in mod preponderent, teama de esec devine foarte puternica, fiind adesea insotita de un sentiment de neputinta, de respingere a responsabilitatilor, de refuzul oricarei intiative, izolare, abandon si critica distructiva.

Posibile alternative:

a) Descoperirea cauzelor generatoare de esec

In aceste situatii resimtim nevoia de a cauta in exterior compensatia a ceea ce traim in noi insine ca o stare de inferioritate. Astfel, devenim exigenti in ceea ce-i priveste pe ceilalti, chiar foarte exigenti, caci resimtim in interiorul nostru de fapt propriile impuritati.

O neimplinire, incapacitatea de a face fata unei situatii, teama generata de aceasta, insuficienta incredere in sine si lipsa unei armonii interioare care proiecteaza in exterior catre altii imaginea fantasmagorica a propriei noastre dizarmonii, impiedica astfel perceptia ordinii si armoniei divine care permanent ne inconjoara. Toate acestea se traduc adesea printr-o permanenta nesiguranta si ingrijorare, mentinuta atât in ceea ce priveste persoana noastra, cât si proiectata asupra celorlalti si chiar a mediului.

In astfel de situatii, cautarea cauzelor profunde ale acestor tulburari, inconstiente sau constiente, ne permite retrairea unor evenimente ale trecutului care au constituit originea unui astfel de traumatism. Odata ce aceste fapte sunt recunoscute, retraite detasat, rationate, devenim capabili sa privim obiectiv (ca si cum ar fi vorba despre o alta persoana) situatiile deranjante prin care am trecut si care adesea au ramas

nepercepute constient. Este ca si cum am fi dorit anterior sa evitam sa le cunoastem, evitând sa privim in fata evenimentele dificile, incercând sa refulam in inconstient fapte si imagini mentale pe care nu ne simteam capabili sa le abordam. Multe conveniente sociale dogmatice culpabilizante se afla la originea acestor refulari.

b) Importanta de a nu ne lasa coplesiti de gânduri negative

"*Lucrurile nu se schimba, noi ne schimbam." Henry David Thoreau.*

Orice schimbare, pozitiva sau negativa, marcheaza sfârsitul unei pagini de viata, dar totodata si inceputul unei noi etape – care adesea se anunta mult mai bogata si mai variata decât etapa anterioara, corespunzator cresterii care s-a realizat deja in noi prin intermediul etapelor precedente.

Am putea spune, la fel ca filosofii de altadata, ca schimbarea este singura constanta in viata noastra. Privind cu atentie in jurul nostru vom observa ca orice fiinta vie se afla intr-un continuu proces de crestere si de schimbare. Acest fapt ne permite sa intelegem de ce abilitatea de a accepta si chiar de a adopta schimbari este un factor atât de important pentru longevitate. Iar **in fata oricarei schimbari este deosebit de important modul in care noi reactionam**. Din nefericire la foarte multe persoane exista o tendinta de distorsionare in sens negativ a realitatii, manifestata printr-un proces de exagerare a dificultatilor, printr-o ignorare a aspectelor pozitive, sau printr-un proces de suprageneralizare sau concluzionare nefondata.

Vom ilustra printr-un exemplu manifestarea acestei tendinte de distorsionare si dramatizare a realitatii, precum si modul in care ea poate si trebuie sa fie inlaturata printr-un nou model de gândire.

Sa presupunem, de exemplu, ca realizati deodata ca ati intârziat la o intrunire pe care o considerati foarte importanta. Intrati in panica, inima incepe sa bata mai repede si este posibil sa gânditi:

- nu sunt in stare sa realizez niciodata un lucru asa cum ar trebui;

- intotdeauna sunt in intârziere;

- in felul acesta nimeni nu ma va mai respecta.

Primul pas pe care il aveti de facut este sa recunoasteti astfel de distorsiuni de gândire si apoi sa invatati cum sa le inlaturati. In aceasta situatie un raspuns rational va fi suficient pentru a repune lucrurile in ordine. Astfel este suficient sa gânditi:

- este un nonsens. Realizez foarte multe lucruri in viata mea asa cum trebuie;

- este ridicol sa gândesc ca sunt intotdeauna in intârziere. Este suficient sa imi reamintesc de câte ori am fost la timp acolo unde era necesar. Chiar daca acum (sau poate si altadata) am intârziat, voi urmari sa remediez aceasta situatie, sa fiu mai riguros si sa dezvolt o metoda care sa imi permita sa fiu punctual;

- este posibil ca cineva sa fie dezamagit pentru ca am intârziat, dar aceasta situatie nu va fi nicidecum sfârsitul pamântului. Este posibil chiar ca intâlnirea sa nu fi inceput la timp.

“*Experienta nu este ceea ce i se intâmpla unui om; este ceea ce omul face cu ceea ce i se petrece lui.” Aldous Huxley*

c) Ce ne blocheaza manifestarile creatoare

Exista o tendinta naturala de a opune rezistenta la necunoscut, de a dori sa-ti protejezi structura actuala, egoul propriu. Dar aceasta este o tendinta distructiva pe termen lung, deoarece ea blocheaza orice crestere interioara. Unii oameni se impotrivesc sa treaca prin fluctuatiile si destabilizarile necesare pentru a atinge un nivel mai inalt, preferând sa se cramponeze in realitatea lor uzuala rigida, agatându-se de structura lor prezenta, indiferent cât i-ar costa aceasta in termenii potentialitatilor pierdute.

Renumitul psiholog in domeniul potentialitatilor umane, Abraham Maslow observa:

“*Nu numai ca ne agatam de psihopatologia noastra, dar de asemenea avem tendinta sa evitam evolutia personala, deoarece aceasta poate aduce la inceput, odata cu un alt tip de constiinta, sentimentul slabiciunii si al inadecventei. Si astfel recurgem la un alt tip de rezistenta, o negare a celei mai bune parti a talentelor noastre, a celor mai rafinate impulsuri, a potentialitatilor noastre inalte, a creativitatii noastre.”*

Oamenii au in general tendinta de a rezista in trei moduri:

1. dispersându-se,
2. blocându-se
3. distragându-se.

1) In cazul dispersiei, oamenii incearca sa disperseze fluctuatiile produse de fluxul energetic crescut, produs de asemenea situatii exceptionale, care pare a le inunda intreaga fiinta, recurgând la activitati de consum energetic cum ar fi vorbirea, tipatul, furia, plânsul, sexualitatea fortata, exercitiile fizice, alergarea, si altele asemanatoare.

2) In cazul blocarii, oamenii opun rezistenta, suprima sau blocheaza energia care curge prin fiinta lor, prin inchistare, depresie, boala, pierderea apetitului, oboseala extrema.

3) Si in cele din urma se distrag ei insisi de la aceste situatii deosebite din viata lor, recurgând la droguri, alcool, mâncare in exces, excese sexuale, cumparaturi, jocuri de noroc, privitul la televizor, si altele.

d) Bucuria de a ne depasi

A avea permanent o atitudine creativa, a lasa de o parte vechile idei si a privi lumea mereu intr-un mod nou, nu trebuie sa fie considerata o initiativa inspaimântatoare, temerara sau chiar infricosatoare, asa cum nu

suntem inspaimântati atunci când intâlnim oameni noi si calatorim in tari straine. Asa cum Abraham Maslow scria:

"*Vorbim la urma urmei despre un proces simplu de crestere a coerentei cerebrale. Este un proces pe care multi oameni il experimenteaza ca fiind unul dintre cele mai placute in viata. Aceasta se intâmpla atunci când facem dragoste, când privim copiii cum dorm, când realizam o lucrare de arta, sau suntem impresionati de muzica, atunci când percepem frumusetea, când simtim nasterea unei noi idei si in toate momentele de realizare de sine, implinire, iluminare, pace si bucurie – componentele noastre cerebrale rearanjându-se pentru a se acomoda la noua realitate, intr-un mod nou.*"

e) Secretul si valoarea transformarii

"*Orice moment maret din analele lumii este triumful unui entuziasm.*"
Ralph Waldo Emerson

Oricât de uimitor ar parea, putem deveni plini de extaz prin adoptarea imediata a punctului de vedere care creeaza aceasta emotie. Astfel puteti vizualiza mental lucrurile care creeaza acest sentiment. Va puteti schimba tonul si continutul dialogului dumneavoastra interior. Puteti aborda posturile specifice si modul de a respira care creeaza starea aceasta in corpul dumneavoastra si astfel, prin efectul cumulat al evocarii realizate cu ajutorul tuturor acestor elemente, veti experimenta extazul, in intreaga sa plenitudine.

Daca doriti sa deveniti compasivi tot ce aveti de facut este de a va schimba pur si simplu atitudinile fizice si mentale pentru a rezona cu acelea specifice starii de compasiune. Acelasi lucru este valabil si pentru iubire sau orice alta emotie. Astfel, secretul transformarii este simplu – adoptati pur si simplu atitudinea care stiti ca genereaza prin rezonanta aptitudinea respectiva.

Puteti considera procesele de generare a starilor emotionale prin controlul asupra starilor interioare ca fiind asemanatoare cu munca unui

regizor. Pentru a produce rezultatele specifice pe care le doreste, regizorul unui film manipuleaza ceea ce dumneavoastra vedeti si auziti. Daca el doreste sa fiti terifiat, va schimba sunetul si va insera anumite efecte speciale pe ecran chiar in momentul potrivit. Daca doreste sa fiti inspirat, va aranja muzica, lumina si orice altceva pe ecran pentru a produce acest efect. Un regizor poate face o tragedie sau o comedie din acelasi eveniment, depinzând de ceea ce el decide sa ecranizeze. Puteti face aceleasi lucruri cu ecranul mintii dumneavoastra – va puteti directiona activitatea mentala, care este baza tuturor actiunilor fizice, cu aceeasi indemânare si putere. Puteti lumina si sonoriza mesajele pozitive din creierul dumneavoastra si puteti diminua culorile si sunetele celor negative. Va puteti conduce creierul cu aceeasi indemânare cu care Spielberg sau Tarkovski isi conduc camerele video.

Extras din lucrarea "Inteligenta si transformare" , aparuta la editura Kamala.

Rani, violente si suferinte

Posted on 21 mai 2010 by Solarris

"În decursul numeroaselor seminarii de formare în relaţii interumane pe care le-am ţinut, am auzit de foarte multe ori astfel de hotărîri:

„*Va trebui să-i înapoiez mamei suferinţa pe care am trăit-o din cauza ei!*"

„*Va trebui să-mi fac curaj să-i spun tatălui meu cîtă suferinţă mi-a provocat mie alcoolismul lui.*"
Sau afirmaţii precum:

„*Nu îi voi ierta niciodată pe părinţii mei pentru suferinţa pe care mi-au provocat-o divorţînd.*"

Dacă vom asculta cu mai multă atenţie fiecare frază în parte, vom observa că toate au ca punct comun cuvîntul *suferinţă*. Acesta este enunţat de cel care se exprimă ca o acuzaţie la adresa persoanei

denunţate drept autor al violentei, căci rana resimţită, produsă sau răscolită în cel sau cea care o evocă se confundă cu comportamentul violent, cu vorbele ofensatoare, nedrepte sau nepotrivite care vin de la celălalt.

Avem senzaţia, poate la început confuză, că persoanele care vorbesc astfel şi care se confruntă cu experienţa violenţei au tendinţa – recurgînd la o scurtătură – să confunde violenţa şi suferinţa, altfel spus, cauza si efectul, originea şi urmarea, confunda ce se petrece la cele două extremităţi ale unei relaţii.

Şi într-adevăr, nu putem „înapoia” o suferinţă, pentru că numai noi sîntem în măsură să producem si să întreţinem în noi suferinţa, adică ceea ce simţim. Da, cel care suferă este cel care îşi produce suferinţa, în interiorul său, chiar dacă ea este provocată de o violenţă venită din exterior, o violenţă care 1-a rănit. Faptul că cineva spune sau face ceva care ne răneşte nu înseamnă că el devine automat cauza rănii noastre. Succesiunea temporală a faptelor nu determină o relaţie directă de cauză şi efect. Pentru că, la drept vorbind, **nu ceea ce spune sau face celălalt ne răneşte sau ne dezechilibrează, ci faptul că atinge un punct sensibil, deja rănit, din noi, că răscoleşte sau reactivează o rană mai veche, deja existentă de mai mult timp şi care devine insuportabilă în acel moment.**

Unul dintre miturile cel mai bine înrădăcinate în societatea noastră este credinţa că evenimentele ne vin din exteriorul nostru, că au o cauză dincolo de noi, uneori mai presus de noi, o cauză independentă de vrerea şi voinţa noastră. Şi mai este şi ideea că dincolo de noi există un responsabil pentru nefericirea noastră, pentru greutăţile şi disperarea noastră.

Cultura noastră, de tip fundamental mesianic, ne lasă să credem (iar noi sîntem dornici să ne complăcem în această mitologie) şi că cineva (pentru unii Dumnezeu), ceva (hazardul pentru alţii), o înlănţuire indestructibilă (destinul, fatalitatea sau soarta pentru alţii) veghează sau apasă asupra noastră, sau alteori că are intenţii bune în ce ne priveşte.

Atunci se presupune că această alteritate fără formă trebuie să aibă grijă de noi, să ne ofere soluţii pentru nefericirile sau decepţiile noastre. Şi dacă nu ne dă acest sprijin, dacă nu ne rezolvă problemele, consecinţa este că avem sentimentul sau convingerea că „are ceva cu noi”, că „e împotriva noastră”, că „nu avem noroc” sau că „nu am făcut ce trebuia pentru această entitate”.

Astfel riscăm să facem cu noi înşine cea mai rea dintre escrocherii: aceea de a nu înţelege că sîntem parte activă din tot ceea ce ni se întîmplă, că sîntem în acelaşi timp iniţiatorii şi producătorii propriei noastre suferinţe.

La drept vorbind, suferinţa este generată de crearea, implantarea sau răscolirea unei răni originare, primare, înscrisă în noi în funcţie de răspunsurile sau non-răspunsurile importante primite de la cei apropiaţi sau de la mediul din imediata proximitate, de-a lungul întregii vieţi.

Cînd răspunsurile primite de la cei din jur la cererile şi aşteptările noastre esenţiale si vitale nu sînt cele potrivite, aceasta se va transforma în violenţă şi va produce în noi răni uneori foarte profunde.

Altfel spus, schema: violenţe suferite —» răni provocate sau redeschise –> suferinţă produsă face parte din ciclul de viaţă al fiecăruia dintre noi. Impactul unui gest, al unui act, al unui cuvînt primit într-un moment de vulnerabilitate, de pre-dispoziţie spre a fi marcaţi, devine o formă de violenţă şi deschide calea către o rană care durează mult mai mult decît evenimentul care o declanşează. Cel mai adesea, violenţa nu este declanşată de ceea ce face celălalt, ci de felul în care primim noi ceea ce vine de la el. Şi, într-adevăr, numeroase răni originare, făcute la începutul vieţii unui copil, au adesea drept cauză acte care nu se doreau a fi violente şi care au trecut chiar neobservate de cel care le-a comis. Părinţi sînt uimiţi, adesea chiar şocaţi, şi sînt luaţi prin surprindere cînd descoperă, mult mai tîrziu, cît de puternic a fost, pentru copilul lor, ecoul unui cuvînt sau al unui gest căruia ei nu i-au dat nici o importanţă.

O bună parte din copilărie se va desfăşura în relaţie directă cu acte, decizii sau comportamente care se vor imprima ca frustrări, constrîngeri sau chiar ca ameninţări şi agresiuni sau, dimpotrivă, vor fi primite ca recunoaşteri şi binefaceri şi ne vor întări bucuria de a trăi permiţîndu-ne să accedem la un plus de autonomie, de libertate, de înflorire, de iubire.

Putem astfel înţelege mai bine abilitatea şi inventivitatea cu care unii dintre noi ne vom grăbi să-l acuzăm, să-1 aducem la bară, să-1 culpabilizăm pe celălalt, pe scurt, să-1 facem responsabil de suferinţa noastră fără a ne da osteneala să devenim noi înşine responsabili, pornind de la propria trăire: „*Eu am simţit acest gest, acest cuvînt, acest comportament ca fiind devalorizator sau descalificator*." De altfel, acest proces pare să alcătuiască o miză cu o infinitate de variaţiuni în relaţiile apropiate.

E ca şi cum acest „obicei relaţional" ne-ar autoriza plenar şi plenipotenţiar să nu facem nimic la capătul nostru de relaţie şi să credem că celălalt trebuie să schimbe ceva la capătul lui de relaţie sau la nivelul lui, şi asta, bineînţeles, în direcţia intereselor noastre.

Plăcerea acuzaţiei sau a reproşului, precum şi faptul că pozează în victimă — care uneori oferă celui care adoptă această poziţie sau se complace în ea sentimentul că există sau că are un anumit merit — nu favorizează totuşi nici responzabilizarea, nici luciditatea care i-ar permite respectivului să scape mai repede de povara suferinţelor, să uite de resentimente, de mîhniri sau de ranchiune şi în aceeaşi măsură să nu mai întreţină autoviolenţa izvorîtă din rumegări şi reproşuri nesfîrşite la adresa unora sau a altora.

Din nefericire, acest sistem de dependenţă implicită are rădăcini adinci în cultura noastră, întreţinut fiind de anumite principii educative. Dacă celălalt ne iubeşte, dacă ne vrea binele, dacă pretinde că ne este prieten, atunci trebuie să răspundă aşteptărilor noastre, nevoilor noastre, trebuie să ne satisfacă cererile.

Dacă nu răspunde la toate acestea, pretindem că sîntem o victimă nefericită, neînţeleasă, rănită: îl transformăm în persecutor, în personajul rău. Şi astfel putem să ne întreţinem la infinit resentimentele, acuzaţiile, reproşurile şi respingerile faţă de celălalt. Acest sistem bazat pe heteroacuzaţii reciproce, pe aruncarea responsabilităţii pe umerii celuilalt este mult prea adesea întreţinută de aproape toţi protagoniştii unei relaţii.

Acest sistem este extins printr-o întreagă mitologie a iertării. „Te iert pentru răul pe care mi 1-ai făcut.” Victima devenită acuzator mărinimos îşi atribuie măreţul rol de a acorda eliberarea de datorie călăului sau acuzatului… „pentru răul făcut”. Dar în acest caz victima uită că ea este cea care „păstrează” în ea violenţa primită, că psihicul şi corpul său păstrează urmele şi sechelele violenţei.

Iertarea, prin efectele sale imediate, se aseamănă cu o compresă cu balsam calmant aplicată pe iritaţia sau inflamaţia unei răni.

După ce am iertat, ne încearcă un sentiment de bine, de uşurare. Parcă nu mai avem atâtea resentimente, observăm un efect de alinare, de calmare a frământărilor. Relaţia cu cel care ne-a rănit pare mai puţin tensionată, mai deschisă, dar violenţa primită este totuşi acolo. Poate părea că violenţa a dispărut prin iertare, că rana a fost acoperită, dar ea rămîne intactă, totuşi, ascunsă în străfundurile fiinţei noastre si nu se cicatrizează. De altfel, ea se va reactiva la cel mai mic incident.

De fapt, ar trebui să învăţăm să ne iertăm pe noi înşine, pentru orice autoviolenţa pe care o întreţinem prin comportamentele noastre, uneori timp de zeci de ani. Ar fi posibil să vă auziţi spunînd lucruri precum: *Îl iert pe băieţelul care eram pentru că a alimentat şi a întreţinut vreme de 20 de ani ura pe care o simţea împotriva tatălui care bea.*

Mă iert pentru că mi-am înveninat atîtea si atîtea zile şi nopţi tot retrăind umilinţa de a fi fost agresată la 15 ani…

Să ne oprim puţin asupra dinamicii specifice fiecăruia dintre aceşti termeni: „violenţa primită”, „rană făcută sau redeschisă”, „suferinţă produsă”, pentru că adesea aceştia se confundă si sînt amestecaţi, ceea ce face ca depăşirea lor să fie şi mai grea.

Violenţe primite

Violenţele primite se pot situa în patru planuri: fizic, verbal, non-verbal si moral.

Gama este largă si variată. Spectrul lor se desfăşoară de la impresia dureroasă că nu am fost înţeleşi, recunoscuţi, la sentimentul că am fost nedreptăţiţi, umiliţi, că sîntem inutili, trecînd prin durerea fizică, amplificată de îndoială, neputinţă şi teama de a nu fi iar agresaţi. Dacă o violenţă ne atinge foarte devreme sau într-un moment de vulnerabilitate, dacă vine din partea unei persoane importante pentru noi, atunci ea se va înscrie în zonele cele mai profunde şi va fi dintre cele mai durabile. Ea va afecta o întreagă zonă a relaţiei noastre cu restul lumii şi poate da naştere unui întreg sistem regresiv sau agresiv împotriva sinelui sau a celorlalţi. Multe dintre violenţele primite astfel îşi creează ramificaţii diverse şi durabile, mai ales sub forma auto-violenţelor. Cînd violenţa nu este descărcată, înapoiată, ea se va întoarce împotriva noastră. Mecanismul este pe cît de simplu pe atît de evident.

Rănile

Violenţa ocazională sau recurentă, fie că este fizică, verbală sau morală, va crea sau va reactiva răni mai vechi, zone de vulnerabilitate. Rănile originare, cele care îşi lasă amprenta foarte devreme în viaţa unui copil, pot destabiliza profund o fiinţă si o pot face vulnerabilă, periclitîndu-i viitorul relaţiilor cu ceilalţi.

Mai tîrziu, orice manifestare din exterior va fi descifrată de corpul si de spiritul nostru în funcţie de impactul si de ecoul său în zonele rănite din trecutul nostru.

Astfel, un eveniment obişnuit, un cuvînt banal, un gest neimportant, care în alte circumstanţe ar trece neobservat, va putea dezveli, scormoni rănile vechi, provocînd cataclisme interne profunde. Vom resimţi suferinţa care decurge din acestea total disproporţionat faţă de elementul declanşator.

(De altfel, acesta este un element important pe care ar trebui să-1 reperăm. Dacă un element inofensiv, o situaţie banală delansează o reacfie neaşteptată, înseamnă că această situaţie redeschide o rană din trecut. Nu serveşte la nimic să ne concentrăm asupra prezentului, ar trebui mai degrabă să revenim asupra trecutului nostru).

Prima noastră grijă, preocuparea imediată si urgentă va fi să încercăm să micşorăm, să eliminăm această suferinţă, uitînd că ea este un limbaj! Ne purtăm ca si cum suferinţa (durerile, simptomele, somatizările), care este limbajul privilegiat al rănilor, ar trebui redusă la tăcere… pentru a nu mai auzi rana!

Din cauza acestui proces, astăzi ne confruntăm cu un adevărat paradox în domeniul sănătăţii. Ceea ce este posibil din punct de vedere ştiinţific si cerut cu insistenţă, cum ar fi un tratament eficient si rapid, nu este întotdeauna benefic pentru bolnav, dacă luăm în calcul echilibrul său general. Eficacitatea anumitor medicamente sau a anumitor intervenţii chirurgicale care reduc suferinţa şi fac să dispară prea repede simptomele, nu face decît să reducă la tăcere rana, să o cenzureze într-o anumită măsură, înainte ca noi să putem înţelege ce ne striga, ce ne invita să înţelegem.
Atunci rana se poate redeschide, reactiva, provocînd noi suferinţe, de multe ori la un nivel mai profund decît la prima deschidere.

Suferinţa produsă

După cum tocmai am văzut, suferinţa este adesea expresia unei răni. Se poate exprima printr-o durere morală, psihologică sau fizică. Simptomele recurente (trecerea la somatizări) sînt unul dintre limbajele favorite ale unor răni vechi care îşi găsesc astfel exprimarea, încearcă să

ne atragă atenţia asupra nevoii de a încheia o situaţie rămasă nedecisă. Bolile pot fi înţelese ca un semnal, ca o invitaţie de a „înapoia” o violenţă primită care stochează sau consumă energii care astfel nu mai sînt disponibile pentru întreţinerea vieţii relaţionale, personale şi pentru creativitate, dat fiind că sînt reţinute în bună parte pentru a ne apăra de o eventuală izbucnire sau revenire a insuportabilului sau a inacceptabilului. “

Aceste suferinţe se pot traduce prin somatizări, prin comportamente inadecvate, pot fi înţelese şi ca cereri sau invitaţii la o repoziţionare faţă de o persoană care ne-a rănit sau la o revizuire a perspectivei faţă de un eveniment despre care considerăm că ne dezechilibrează sau ne mutilează.

Astfel, orice suferinţă (o redeschidere a unei răni) poate fi înţeleasă ca un semnal, o invitaţie de a schimba ceva în viaţa noastră. Somatizările sînt adesea nişte aliaţi nerecunoscuţi, pe care nu îi ascultăm şi nu îi înţelegem suficient, dar care totuşi ne conduc către o stare mai bună, printr-o poisibilă limpezire a unui trecut prea încărcat.

Orice proces de schimbare implică obligativitatea de a ne purifica de violenţă, de violenţele primite în cursul diverselor experienţe de viaţă, pentru a ne elibera energiile şi în acelaşi timp pentru a redobîndi puterea de a ne influenţa propria viaţă.

Cînd încercăm să îngrijim rănile deschise din noi, se declanşează un proces de reconciliere, de reintegrare profundă. **Drumul către o stare mai bună, menţinerea sănătăţii pe termen lung trece prin renunţarea la resentimente, prin purificarea de sentimentele negative care ne domină, prin curăţarea „conductelor relaţionale” care sînt prea adesea înfundate cu situaţii neîncheiate şi cu urmele violenţelor primite în trecut.**

Această curăţare a „conductelor relaţionale” intime este unul dintre demersurile cele mai incitante din viaţă. Dar nu este posibil decît dacă ieşim din complicitatea indusă de condiţionarea noastră culturală între

violenţele primite (pe care este de datoria noastră să le înapoiem cînd ne-au fost impuse sau să le luăm înapoi cînd ne dăm seama că le-am impus altora) si autosuferinţa produsă prin frămîntări sau prin întreţinerea reproşurilor, a acuzaţiilor si a judecăţilor recurente la adresa celuilalt.

Una dintre cele mai frecvente si mai durabile escrocherii intime împotriva noastră înşine este cea de a întreţine resentimentele, ranchiunele, acuzaţiile si reproşurile la adresa celorlalţi, crezînd că ei sînt responsabili de suferinţa noastră.

Foarte adesea ne imaginăm că trebuie să-i culpabilizăm, amintindu-le mereu că ei sînt la originea suferinţei noastre. **Culpabilizarea latentă, care otrăveşte numeroase relaţii, favorizează dezvoltarea la nesfîrşit a violenţei împotriva sinelui.** Clasificînd aceşti trei termeni: violenţe, răni şi suferinţe, vă propun să curăţăm rănile, să le vindecăm, să le calmăm, restituind printr-o acţiune simbolică concretă violenţele primite sau luînd înapoi, tot printr-un demers simbolic, violenţele făcute altora.

Am putut constata că după un asemenea exerciţiu de simbolizare o parte dintre simptome dispar, somatizările se retrag. Trecerile la acte somatice repetitive îşi întrerup ciclul cînd autoviolenta nu mai este alimentată sau întreţinută… de noi înşine! Pînă acum am primit suficient de multe mărturii care atestă îmbunătăţirea dispoziţiei, a forţei de a trăi, creşterea autonomiei relaţionale si afective după astfel de demersuri, pentru a îndrăzni să vă invităm pe fiecare să introduceţi în viata voastră acte simbolice.

La fel ca în multe alte domenii, conştientizarea nu este suficientă; ea trebuie întărită prin acţiune, trebuie susţinută în timp printr-un angajament care să se bazeze pe acte simbolice si pe nevoia de a pune în cuvinte pentru a da un sens acestei preluări a controlului chiar de către cel interesat, ceea ce îi va permite să se respecte în mod activ si adecvat în raport cu evenimentele-cheie din existenţa sa.

Încetînd să mai confundăm violenţa primită cu suferinţa produsă, putem da naştere unui demers de satisfacere si eliberare energetică.”

Curajul de a fi tu insuti, Jaques Salome

*

Ghidul Calatorului pe Drumul catre sine

Posted on 17 mai 2010 by Solarris

Aminteşte-ţi că trăieşti în Lume. Aici valorile sunt într-atât de subiective, încât aproape că au luat chip uman – câte chipuri, atâtea valori. De aceea fereşte-te de a rătăci printre ele; stabileşte-ţi propria ta valoare şi caută a-ţi fi propria măsură!

Dacă te-ai hotărât să faci ceva în această privinţă, fă ceea ce cu adevărat îţi doreşti! În caz de nereuşită, vei avea puterea să o iei de la capăt; în caz de succes, vei fi înzecit mai fericit. Apoi **caută-ţi un Drum**!

Cere părerea oamenilor, dar nu asculta ce spun ei. Cîte capete-atîtea păreri!

Toate Drumurile au şi părţi uşoare şi părţi grele, şi urcuşuri şi coborîşuri, şi noapte şi zi. Eşti gata? Mai verifică-ţi o dată rucsacul ! Fiecare Drum are Povestea proprie. Eşti pregătit să o asculţi? Dacă nu-ţi place, nu îl alege pe acela. Şi, fii sincer: Drumurile citesc în sufletele oamenilor ! Dacă nu găseşti nici o poveste care să-ţi placă, poţi inventa una. Poţi crea apoi o potecă ori o autostradă care să poarte Povestea ta. Dar eşti sigur că ai ascultat toate Poveştile?

Dezavantajul tău că nu ţi-a plăcut nici una. Ai cîştigat posibilitatea de a te rătăci ori chiar de-a te pierde. Şi ca bonus: faptul de-a fi mereu singur – cine crezi că se-nsoţeşte cu un „nebun“ care vrea să facă un Drum nou?

Drumurile sînt de cînd lumea aceleaşi! – vei auzi spunîndu-se. Oamenilor le plac potecile bătătorite şi poveştile deja rostite! În felul acesta se mulţumesc să le asculte şi adorm înainte ca Viaţa să-i oblige a le trăi…

Aşa că ia-ţi Drumul tău şi du-te, Calatorule! Şi nu privi în urmă ! Mai tîrziu vor veni unii, apoi alţii, apoi mulţi, să te urmeze. **Tot sprijinul tău e-acolo – Înainte, în Necunoscut, în Steaua-Călăuză ce te îndeamnă de Sus! Păşeşte în Noapte şi fă Lumină pentru cei ce vin!** Dar mai ales, nu privi în Urmă !

Ţi-ai imaginat vreodată Sfîrşitul – sfîrşitul Drumului ? Dacă da, ia aminte: acela nu e Drumul, e doar o Potecă, ce te apropie sau te abate de la el! Drumul e cel care se pierde în Zare! Dar şi potecile pot fi de trebuinţă. Numai să păstrezi măsura: drumul e gelos din fire şi nu acceptă abuzurile! De-aceea, chiar de picioarele tale vor umbla pe poteci lăturalnice, privirea sufletului fie-ţi mereu asupra lui aţintită!

De vrei, poţi să te şi grăbeşti. Dacă te crezi în vreo competiţie cu cineva… Dar aminteşte-ţi: parcurgerea e mult mai importantă decît ajungerea! Cronometrul timpului e numai pentru cei ce vin după tine… Aşa că mai bine deschide ochii minţii şi umple-ţi rucsacul sufletului cu îmbelşugate roadele inţelegerii. Vei avea suficientă nevoie de ele mai tîrziu!

Nu te abate prea mult după florile de pe margine, ori după umbra răcoroasă. Deşi, uneori ele pot fi de mare ajutor, mai ales cînd străbaţi pustiuri aride. Dar nu zăbovi: Drumul tău te aşteaptă !

Nu dispera cînd lucrurile nu merg întru totul aşa cum ai prevăzut. Drumurile au şi ele nevoie de momentele lor de libertate, de potecile lor lăturalnice (aminteşte-ţi că şi tu le-ai fost infidel de atîtea ori!). Aşa că fă-i Drumului tău acest favor şi închide ochii. Atunci cînd îi vin năbădăile, lasă-l să te poarte acolo unde vrea el. Degeaba te opui: nu faci decît să-ţi răneşti singur sufletul.

Oricum, vei vedea, lucrurile se vor rezolva mai bine chiar decît sperai. Trebuie doar să fii cinstit cu tine şi să priveşti obiectiv: acum te afli într-o altă postură, într-o lumină nouă. Drumul te-a adus Aici !

(Trebuie să-ţi mărturisesc un secret: Drumurile nu sînt libere să facă ce vor; ele se supun Instinctului Universal, care le spune ce, şi cînd, şi cum să acţioneze. De-aceea nu are rost să te opui: tu eşti liber să alegi, dar ele ascultă de Legi mai presus de Fire – şi mai presus de tine! Îmi pare rău că trebuie să te descoperi atît de mic… Totuşi îţi poate rămîne consolarea Credinţei. Dacă nu, n-am cu ce să-ţi fiu de folos; trebuie să te descurci singur; pentru că, fără Credinţă, aşa şi eşti!)

Mergi cît te ţin picioarele, nu te opri. Cînd nu mai poţi, mai fă un pas în plus. Fiecare popas trebuie să fie o prăbuşire! Altfel nu vei şti niciodată dacă l-ai meritat cu-adevărat.

Primul tău gînd, cînd te-ai oprit să fie acela de-a porni, chiar dacă pe moment nu mai poţi. Trebuie să fii pregătit; ca atunci cînd te ridici, să mergi, nu să-ţi pierzi vrema gîndindu-te!

Din cînd în cînd trebuie să-ţi pui la încercare Drumul: să te abaţi voit de al el! Dă-te cîţiva paşi în lături şi revino apoi: vezi de-l mai recunoşti. Căci adevărata cunoaştere se naşte numai dintr-o repetată re-cunoaştere. Aşa vei şti mereu că e Drumul tău, şi vei putea proba aceasta oricui; mai ales ţie însuţi !

…Şi nu te îngrijora: Drumul se va bucura mai tare de revenirea ta, uitînd tristeţea părăsirii. La urma urmei, el ştie una: fidelitatea trebuie probată, căci cine nu s-a îndoit niciodată, n-a ajuns încă la credinţă!

Din cînd în cînd poţi să te gîndeşti şi la oameni. Dar ai grijă: nu privi în urmă! **Nu întoarce privirea de la Steaua ta! În ea poţi săi vezi pe toţi: oamenii de mîine!** Căci alţii nici nu există. Nu încă…

Atunci cînd te hotărăşti să porneşti la Drum, nu te grăbi să-ţi cauţi prea multi tovarăşi. Uneori Drumul se-ngustează atît de mult, încît de abia poţi să treci tu singur. Şi în plus, **fiecare are Drumul său** !

Pot fi momente cînd două Drumuri se petrec paralel. Bucură-te şi salută partenerul de vis-à-vis. Profită şi fă schimb (cinstit!) de experienţă cu el. Dar nu te aştepta să vă însoţiţi veşnic. În Geometria Naturii, paralelismul e un caz particular. Iar suprapunerea (identitatea) o imposibilitate. Cele mai multe Drumuri sînt în planuri diferite. De-aceea zic: fereşte-te de-al atrage pe Celălalt pe Drumul tău. Rişti să-i răpeşti Realităţii din Planul lui ultimul (şi singurul) om. Te-ai gîndit cum suplineşti pustiul acesta; cum umpli golul? Cine va merge în continuare pe Drumul aceluia?

Pe de altă parte gîndeşte-te că şi tu poţi fi atras de pe Drumul tău pe altul paralel. Fii cu ochii-n patru! Oamenii, de multe ori, nu ştiu ce fac.

Dar mai ales fereşte-te de Interesecţii! Unele sînt simple încrucişări, însă altele adevărate răspîntii – dureros de ademenitoare capcane. Chiar şi cel mai mic popas te copleşeşte cu somnul uitării, iar la trezire nu vei mai şti încotro să o iei.

Aşa că mai bine nu poposi deloc ! Te vor ademeni multe glasuri petrecăreţe. În faţa isptei lor închide ochii şi astupă-ti urechile. Lasă-te în voia paşilor tăi, care, acum obişnuiţi cu mersul, vor şti să recunoască totdeauna continuarea Drumului. În felul acesta îţi vei săvârşi Călătoria!

Şi nu privi înapoi: vei vedea gloata ce te urma pe tine întîlnindu-se cu gloatele venite pe alte Drumuri. Se vor pune la taifas şi la distracţii. Într-un tîrziu, cînd îşi vor reveni, unul cîte unul se vor ridica şi vor merge – care-ncotro: ce contează de unde-au venit şi spre ce îi ducea Drumul! Pentru ei toate Drumurile sînt la fel. Tot ce le trebuie este tovărăşia şi petrecerea. Ei n-au auzit încă de Stele-Călăuză !

Dacă vrei să înţelegi oamenii cu-adevărat, priveşte-l pe fiecare ca un Univers în sine, cu Soarele lui Central, în jurul căruia gravitează toate. Şi orice intrus – vizitator, hoţ, colonist, sau pur şi simplu hoinar –

trebuie redus la această regulă a Gravitaţiei. Chiar şi Adevărul e necesar să devină o planetă-satelit a Soarelui Central…

Dacă doreşti să şi comunici cu ei, trebuie, mai înainte de-a învăţa limbajul Sistemului, să te deprinzi a vedea în Lumina respectivului Soare. Dar mai ales, în altarul lui, nu aminti de alte Stele pe care le-ai întîlnit, ori le-ai zărit în Drumul tău: poate fi considerată blasfemie şi majoritatea Sorilor sînt tare geloşi din fire!

Dacă se-ntîmplă să fi urcat prea mult, ori prea repede, opreşte-te şi te uită în urmă: **îi vezi venind pe ceilalţi? Dacă nu – nu-i nimic; nu zăbovi aşteptîndu-i!** Nici o pasăre nu zboară prea sus dacă zboră cu propriile aripi ! **Asigură-te numai că ai lăsat suficiente urme şi semne de sprijin, ca şi ei să găsească Drumul; dar mai ales, să te poată urma, urcîndu-l !**

În Drumul tău s-ar putea să întîlneşti diverse lucruri: unele scăpate, altele aruncate, unele aflate acolo parcă de o veşnicie, altele abia atunci făcîndu-şi intrarea în lume. Ştiu că multe te vor atrage şi te vor îndemna să le iei, iar altele le vei dori înlăturate din calea ta. Însă, înainte de-a muta vreunul din aceste lucruri, zăboveşte o clipă de te-ntreabă: ce-ar fi dacă echilibrul marii balanţe a Universului ar sta în gramul de existenţă a acelui lucru? Eşti pregătit pentru haosul ce-l poţi produce în rosturile lumii?

Sau ai ceva de pus în schimb? Căci dacă nu vei pune nimic în loc, fii sigur: nici nu te vei alege cu nimic! Aceasta-i **Legea Vieţii: nu poţi lua, fără-a da!** Altfel n-ai cum mai fii !

Cînd te opreşti la popasul de noapte, nu-ţi pierde vremea cu focuri de tabără şi cîntece de chitară. Soarele răsare atunci cînd trebuie, şi dacă nu-ţi găseşte umbra paşilor în praful Drumului, să ştii de ce n-ai ajuns la timp!

În fiecare dimineaţă, înainte de a porni la Drum, rosteşte o rugăciune către Soarele tău. Dar fii cu băgare de seamă: rugăciunea

nu-i o cerere! Iar în plus, între rugăciune şi blasfemie distanţa e-atît de mică!…De-aceea lasă-ţi mai bine Sufletul să vorbească: pentru că el, cu siguranţă e cel mai bun orator.

Iar tu, despovărat de această grijă, îndeletniceştete cu cele mai importante trei lucruri ale zilei:

primul, să-ţi aminteşti că exişti;

al doilea: să-ţi aminteşti încotro te îndrepţi;

al treilea: să-ţi aminteşti mereu de primele două… Acum eşti gata pentru Primul Pas !

Mai adu-ţi aminte că vulturii niciodată nu se grăbesc: ei sînt discipolii răbdării şi, tocmai de aceea, maeştri ai zborului. Şi ce altă pasăre este mai aproape de Soare ca ei?

Sursa: Aurelian Burcu

Folosirea puterii gândului intr-un mod pozitiv

Posted on 4 iulie 2009 by Solarris

Destinul este în propriile noastre mâini deoarece Dumnezeu ne-a dat gândirea liberă care nu ne-o poate lua nimeni (dacă suntem vigilenţi şi cu credinţă în Dumnezeu – vezi cărţile "*Războiul parapsihologic*" de E. Celan şi "*Karma sau armonia dintre fizic, psihic şi destin*" de S.N. Lazarev). Modificarea unui destin negativ se poate face prin înlocuirea gândirii negative cu o gândire pozitivă.

Trăim timpuri şi evenimente deosebite , timpuri în care sistemele de credinţă individuale şi colective de pe întreg globul vor fi puse la încercare. Unii cercetători în domeniile fizicii cuantice, parapsihologiei

şi studiul religiilor sunt de părere că prezentul nostru este în parte (spun în parte pentru că la rândul lui Pământul este influenţat de transformările care au loc în sistemul nostru solar, galaxie şi univers) consecinţa alegerilor noastre din trecutul nostru, aşa cum viitorul nostru depinde de prezentul nostru, de alegerile noastre prezente.

Omul trebuie să se lupte pentru păstrarea individualităţii pentru a nu fi modificat de influenţe exterioare, deoarece trăim într-un univers de sugestii. Datorită sugestiilor care se înmagazinează în subconştient caracterul oamenilor se transformă neîncetat. Sugestiile provin din diverse direcţii: elevi, studenţi sugestionaţi de profesori, pacienţi – de medici, auditoriu – de oratori, în hipnoză de hipnotizator, telespectatori – de televizor, spectatori – de cinema şi teatru, şi mai recent de internet, etc.

Oamenii trebuie să lupte pentru păstrarea integritaţii individualitaţii lor prin păstrarea în mentalul lor a unor gânduri pozitive, benefice atât cantitativ cât şi calitativ. Se impune o educaţie a gândului prin cultivarea gândurilor pozitive şi a atitudinilor demne, nobile şi senine, prin pronunţarea vorbelor frumoase şi plăcute semenilor, tact şi diplomaţie în anumite cazuri extreme. Acest lucru este foarte important deoarece sănătatea mentală este mai importantă decât cea fizică. Cu ajutorul unui mental sănătos putem obţine sănătate fizică, tămăduiri miraculoase, cunoaştere, împliniri şi progres. Depresiile nervoase şi psihice apar ca urmare a unor acumulări de gânduri pesimiste sau atacuri psihice (sub diferite forme), stres accentuat.

Gândul este un produs al fiinţei umane care proiectează, cauzează şi atrage puteri ce ne pot fi folositoare sau păgubitoare, corespunzătoare gândurilor emise. Se spune că gândul construieşte mediul în care trăim, adică reorientezi universul şi universul te reorientează pe tine, sau mai bine spus lumea se rearanjează spontan pentru a se adapta dorinţelor şi ataşamentelor noastre, iar aceasta înseamnă creştere sau evoluţie. De multe ori se spune că dacă vrei să schimbi lumea schimbă-te pe tine însuţi şi vei avea ce doreşti. Dar cu ataşamentele este altă poveste –

trebuie să fim foarte atenţi, ele mai degrabă dăunează decât să ajute într-o relaţie. Ataşamentul îţi poate distruge capacitatea de a iubi, ţi se poate împietri inima neavând ochi decât asupra obiectului ataşamentului tău.

Legea universală are o forţă extraordinară şi anume că fiecare lucru din univers, cunoscut sau necunoscut îşi are originea într-o idee. Ideile creează realitatea – dacă universul vede că eşti interesat de lumină şi de abundenţă el se va re-orienta pentru a-ţi oferi această imagine a propriei tale realităţi. Dacă eşti interesat sau concentrat pe întuneric sau gânduri pesimiste universul se va reorienta pentru a-ţi oferi această imagine a propriei tale realităţi.

Viaţa este o modalitate de cunoaştere : eşti asemănător unui căpitan aflat pe mare care îşi conduce corabia. Trebuie să dai ordine (gânduri, imagini, trăiri orientate dinamic, aspiraţii) clare şi ferme mentalului subconştient care controlează, intermediază şi conduce majoritatea experienţelor vieţii tale. Ceea ce gândim, simţim se materializează sub formă subtilă numită formă-gând. Universul este plin de forme-gând care în totalitatea lor formează ceea ce se cheamă Univers informaţional, un fel de depozit al gândirii universale. Se spune că aceste forme gând nu mai pot fi distruse, ci doar ecranate, modificate sau redirecţionate. Acest univers informaţional este atemporal şi aspaţial şi informaţiile pot fi accesate instantaneu aşa cum şi transmiterea gândurilor este instantanee. Omul îşi creează mediul ambiant cu ajutorul gândurilor, de aceea trebuie acordată o mare atenţie curăţeniei gândurilor pentru a avea parte de acţiuni curate şi demne.

Fiecare gând are o anumită formă şi vibraţie de o anumită frecvenţă şi odată emis se propagă în univers pentru a ne aduce înapoi ceea ce am emis mai devreme sau mai târziu. De aceea este foarte important ce gîndim, trăim, simţim deoarece numai astfel putem ridica frecvenţa vibraţiei gândurilor noastre, aceasta însemnînd conform legii rezonanţei să avem acces la mai multă informaţie din conştiinţa universală şi astfel să începem procesul desăvîrşirii noastre.

Printr-un stil de viaţă adecvat şi autocontrol al gândurilor, energiile care circulă prin noi vor fi tot mai pure, astfel că vom emite în jurul nostru energii pure care vor atrage spre noi evenimente, experienţe de viaţă pure şi perfecte. Astfel ne putem controla destinul.

Gândurile rele sunt ca nişte entităţi vii, nemiloase, distrugatoare, care nu vor să fie expulzate din creier cu uşurinţă – numai în faţa gândurilor divine nu vor rezista. Când frecvenţa de vibraţie a gândurilor este joasă pe lângă gândurile negative corespunzătoare acestor vibraţii se aciuează şi cele inutile formând o colonie de viruşi psiho-informaţionali greu de distrus ; totuşi ele pot fi îndepărtate prin eforturi de spiritualizare şi credinţă care creează canale şi fluxuri noi de lumină care le vor spulbera.

Toată educaţia gândului şi stăpânirea sa depind de cunoaştere şi concentrare. Concentrare înseamnă să acţionezi asupra realităţii ; dacă vrei să schimbi realitatea, schimbi direcţia concentrării prin schimbarea ideilor. Purificarea şi ordinea în gânduri sunt elemente esenţiale ale educaţiei gândului, de aceea exersarea ei zilnică este obligatorie pentru a deveni nişte fiinţe centrate a căror tipare de energie sunt mai ordonate, mai armonizate, capabile să accesăm codul universal şi să înţelegem astfel la un nivel mai înalt tiparele de energie a altor fiinţe. Se spune că un gram de practică valorează tone de teorie.

Pe de altă parte binele şi răul sunt concepuţi de intelect (intelect care este important pentru creşterea conştienţei). Intelectul nu este rău, nici o formă sau energie a naturii nu este fundamental rea, deoarece în rău există şi o sămânţă de bine aşa cum în bine există o sămânţă de rău. Totul depinde de intenţia pe care o avem şi de modul în care ne servim de forţele naturii.

Viaţa – în infinita sa complexitate - nu este colorată doar în alb şi negru. Judecata este una din piedicile de care ne lovim în viaţă, aşa că e bine să fim conectaţi la acea sursă divină care se află în spatele tuturor lucrurilor – Dumnezeu. Iubirea care a fost învăţătura fundamentală a lui Iisus, crează un câmp armonic care se revarsă ca o cascadă în celulele corpului şi în alte niveluri de conştiinţă ale fiinţei umane. Cei care luptă să obţină

această iubire luptă eficient, pozitiv şi este spre binele, sănătatea şi fericirea lor. Deoarece întregul univers este de natură holografică, iar noi suntem parte din el, avem acces la întreaga realitate holografică a universului nostru deci şi la interiorul propriului nostru corp şi de asemeni la dimensiunile non fizice (existent în macrounivers şi microuniversul nostru).

Omul este un univers în miniatură. Universul iubeşte fiecare particulă şi părticică a creaţiei din el, fiind dornic şi nerăbdător să ofere orice cantitate de viaţă oricărei părţi din el. De aceea dacă noi ne focalizăm de exemplu pe dorinţa (gândul) să ne extindem spiritual, să cunoaştem şi să înţelegem mai mult, universul se va re-orienta rapid astfel încât şi universul nostru să fie extins. Atunci vedem, simţim, cunoaştem şi trăim mai mult adevăr.

Dacă vrei într-adevăr să-ţi făureşti un destin pozitiv, actul de concentrare este esenţial – gândurile şi sentimentele intense asigură o cărare luminoasă şi o comunicare mentală spre semeni, lucruri şi invers.

In concluzie, dacă vei reuşi să fii pe deplin stăpânul propriului tău mental (conştient şi subconştient) vei putea deveni stăpânul propriului tău destin pentru că în orice moment ai posibilitatea alegerii. Alegi iubirea în locul urii, alegi sănătatea în locul bolii, alegi fericirea în locul plictiselii, şi-ţi vei păstra pe cât posibil puritatea şi integritatea. Subconştientul este nelimitat şi are acces la informaţiile subconştientului colectiv al planetei, al universului, în mod nelimitat. Conştientul este limitat, dar în anumite condiţii optime poate accesa subconştientul întărindu-se şi dezvoltându-se conştiinţa de sine. De conştient ţine logica, judecata şi conştiinţa sau moralitatea astfel că soluţiile la problemele noastre le găsim dacă ne folosim conştientul aşa cum trebuie. Tot ceea ce mentalul conştient acceptă ca adevărat şi crede în mod ferm, subconştientul la rândul său va accepta imediat să realizeze ideea sau gândul exprimat de el dându-i viaţă şi expresie.

Trebuie să supraveghem întotdeauna atent ceea ce gândim, ce simţim şi ce facem. Subconştientul controlează funcţiile vitale ale corpului, el

cunoscând răspunsurile şi soluţiile la toate problemele existente, dar nu ne va ajuta eficient decât dacă va fi solicitat în acest sens. Chimismul corpului nostru care generează imaginaţia, emoţiile, inspiraţia şi intuiţia sunt o parte importantă din sursa subconştientului nostru. Totuşi el nu poate avea iniţiative atâta timp cât mentalul nu-i dă dispoziţii să acţioneze în acest sens. Atunci când vrem într-adevăr să reuşim ceea ce ne propunem să realizăm, trebuie să ne imaginăm cât mai clar cu putinţă rezolvarea problemei, deznodământul fericit, bucuria împlinirii. Este esenţial să se mentalizeze cu o credinţă fermă sfârşitul problemei căci ceea ce gândim cu anticipaţie subconştientul va realiza în timp expresia finală a ceea ce am gândit, şi aceasta deoarece gândul este energie, astfel că noi putem influenţa un eveniment (acţiune) cu cât ne gândim mai des asupra lui transferându-i astfel mai multe şanse de a se realiza.

Cel mai bun moment pentru a impregna şi dinamiza subconştientul prin intermediul unei idei sau a unei imagini clare este starea de somnolenţă care apare înainte de a adormi (starea alfa), clipe în care legătura cu sfera subconştientului se poate realiza spontan în mod optim. În aceste clipe când mentalul conştient este suficient de liniştit şi se poate focaliza cu uşurinţă, se poate realiza prin intermediul subconştientului, ceea ce gândim şi dorim ferm şi clar (cu o credinţă puternică) printr-o imagine mentală adecvată (vizualizare) resimţind cu anticipaţie bucuria împlinirii. Subconştientul nu este pasiv. De aceea trebuie să îl ţinem preocupat cu gânduri pozitive, altruiste şi cu planurile noastre pe care vrem să le realizăm. Dacă îl ignorăm el se poate alimenta cu gânduri şi cu idei din mediul în care trăim, din sfera subconştientului colectiv al planetei, al macrocosmosului, care trimite continuu informaţii subconştientului fără ca noi să fim conştienţi de ele. Aceste informaţii pot fi pozitive sau negative şi ele vin din lumea fizică pe care o percepem cu cele cinci simţuri (miros, gust, auz, văz şi pipăit) şi din lumea eterică, macrocosmică şi divină. Deoarece subconştientul nu diferenţiază binele de rău sau mai bine zis informaţiile negative de cele pozitive, el acţionează asupra lor în acelaşi fel, motiv pentru care în final acţiunile noastre au succes sau nu, suntem bolnavi sau sănătoşi.

În măsura în care destinul depinde de noi, trebuie să ne folosim puterea minţii, a gândurilor în direcţia pe care o dorim şi de aceea ea trebuie să fie pozitivă, altruistă, să nu facă rău semenilor noştrii dacă dorim să fim într-adevăr oameni, să existăm, să progresăm şi să nu ne dezamăgim, în final, pe noi înşine.

Folosindu-ne conştiinţa, procesul gândirii şi trecând la acţiune vom putea antrena în vieţile noastre situaţii, evenimente şi oameni construindu-ne activ propria noastră realitate. Având deci liber arbitru şi folosind circumstanţele pe care noi şi societatea în care trăim ni le creăm, evoluăm, ne maturizăm şi ca oameni şi ca suflete. Noi împreună cu ceilalţi oameni ne construim lumea care la rândul ei reflectă conştiinţa, credinţa, concepţiile, dorinţele şi temerile oamenilor. De aici putem trage concluzia că din punct de vedere metafizic starea de boală de exemplu, ca şi alte situaţii de viaţă de altfel, este creată de corp ca un semnal de alarmă folositor, că ceva nu este în regulă la nivel fizic, emoţional, mental sau spiritual. Din acest punct de vedere dacă avem puterea de a ne crea boli, ne stă în putere reversul, adică să ne şi vindecăm.

Asta ne duce la a trage alte concluzii şi anume că nimic nu este întâmplător, că fiecare experienţă este folositoare şi plină de informaţii şi că trebuie să cunoaştem limbajul propriului nostru corp multidimensional.

Viaţa este plină de lecţii de învăţat pe propria noastră piele cum s-ar zice, pentru că: înţelegerea noastră nu este pe măsura limbajului corpului nostru. De aceea este nevoie pe tot parcursul vieţii noastre de cunoaştere, de informaţii pentru a le stoca atât în memoria celulară şi a le transmite astfel urmaşilor noştrii, cât şi la nivelul sufletului nostru pentru că viaţa umană reprezintă şi o etapă de educaţie a sufletului.

Nu ştiu încă ce-mi va rezerva viitorul, dar la ora actuală (pentru că mâine, datorită cunoaşterii, s-ar putea să ştiu şi altceva) cred că sinele nostru acumulează într-o viaţă experienţă ca să o aducă ca pe o ofrandă

spiritului universal şi apoi sub o formă sau alta o ia din nou de la început pentru a se putea perfecţiona.

Şi pentru cei ce cred în reîncarnare : tot se beneficiaza în final (într-o altă viaţă) de experienţele, cunoaşterea şi liberul arbitru dintr-o viaţă anterioară. Pentru a putea pătrunde, dezlega şi stăpâni misterele subconştientului, a puterilor spirituale ar trebui să ne îndepărtăm puţin de ştiinţa tradiţională prea mult legată de fenomenele vizibile care se repetă şi să acceptăm şi parapsihologia, ştiinţă a naturii şi sufletului mai profundă decât psihanaliza, deoarece cîmpul ei este nelimitat.

În încheiere, am putea aminti de o comparaţie sugestivă şi interesantă gândită şi acceptată de mulţi oameni la ora actuală: corpul nostru fizic poate fi asemuit cu un computer, gândurile noastre cu programul încărcat în computer, iar viaţa noastră este printarea cu ajutorul celor două. Dacă modificăm programul, ne schimbăm viaţa!

*

Daca ai putea sa iti alegi viitorul, ai face-o?

Posted on 1 iulie 2009 by Solarris

"Credeti sau nu, exista o stiinta a gandirii pentru succes. Aproape orice persoana de succes pe care o intreb despre modul in care l-a obtinut imi raspunde cam in acelasi fel: "am obtinut succesul pentru ca l-am urmarit". Deci ce inseamna "a urmari"? Poate cineva sa obtina un anumit lucru doar pentru ca asta urmareste? Raspunsul este "DA", insa e nevoie de inca ceva.

O viata mai buna, indiferent cum ai defini-o, nu este ceva rezervat celor bogati, norocosi sau indeajuns de speciali pentru a o merita. **O viata mai buna este disponibila pentru orice persoana care vrea sa faca alegerile ce vor avea ca rezultat o astfel de viata.**
Alegeri. In fiecare zi, fiecare dintre noi face sute, chiar mii de alegeri

care au impact asupra vietii noastre. Alegem sa fim nervosi in trafic, sa tipam si sa ne plangem, alegem sa ne asezam sau sa ne ridicam, alegem sa cumparam, sa gandim si sa facem anumite lucruri. De cele mai multe ori nici nu ne dam seama ca luam decizii care ne afecteaza viata si totusi, asta facem.

Foarte multi oameni au tendinta de a trai in trecut, regretand un viitor care nu s-a intamplat. Regreta ceea ce nu au realizat, le este frica sa-si asume riscuri (fie ele chiar si marunte), detesta situatia in care se afla si isi concentreaza atentia asupra distantei enorme dintre ei si visele lor neimplinite despre o viata mai buna. Acesti oameni absolut normali si obisnuiti traiesc cu impresia ca viata este dificila si nesatisfacatoare si ca nu pot realiza schimbarea care ii poate directiona spre rezultate mai bune.
Pentru cei mai multi, visul unei vieti mai bune ramane doar un vis, nu pentru ca n-ar avea ceea ce le este necesar pentru a reusi, ci pentru ca nu inteleg despre ei insisi cum functioneaza. **Succesul de orice fel este in mod fundamental o chestiune de alegere. Are prea putin a face cu norocul, cu banii sau cu educatia si foarte mult cu felul cum ne gandim ALEGERILE.**

Oamenii orientati spre succes au o programare orientata predominant spre succes. Acestia sunt cei care au experimentat **prin alegere** o viata de succes in cele mai marunte privinte. Oamenii orientati spre succes nu au probleme in a face alegeri care le pot imbunatati viata. Ei nu stau prea mult pe ganduri inainte de a telefona directorului general al unei corporatii pentru a initia o afacere. Oamenii orientati spre succes inteleg din experientele traite ca rezultatele unor pasi mici – precum un apel telefonic, o intrebare sau o intalnire – contribuie la succesul lor si ca acesti pasi marunti ii mentin pe traiectoria succesului. Ei stiu, de asemenea, ca faptul ca acea convorbire telefonica nu a mers conform asteptarilor, nu are un impact la fel de critic asupra scopului urmarit, cat asupra respectivului contact telefonic si de aceea ei obtin mult mai mult de atat. Ei simt ca au succes indiferent de rezultatul acelui apel telefonic.

Acest tip de gandire are ca rezultat pasi mai multi si mai desi in directia succesului.

E vorba despre felul in care ne programam mintea sa gandesca pasii marunti. Succesul este un rezultat al actiunii si actiunea este un rezultat al absentei obstacolelor iluzorii din mintea noastra. Exista prea multe exemple de oameni care au obtinut succese enorme fara a avea educatie, pricepere sau bani ca sa putem face abstractie de conceptul de gandire orientata spre succes. **Cultura noastra ne creaza o problema majora prin faptul ca ne programeaza inca de la nastere sa credem ca "nu putem", in loc sa ne ajute sa aflam "cum putem".**

Alegerile marunte pe care le facem zi de zi sunt cheia schimbarii. De exemplu, o persoana care vrea sa piarda in greutate nu poate alege sa fie slaba. Nu exista nici o alegere care sa aiba ca rezultat pierderea in greutate. Alegerile precum: a refuza o prajitura, a deschide usa si a face o plimbare, in loc de a deschide frigiderul, studierea unor articole despre fitness si sanatate sunt alegeri care au ca rezultat pierderea in greutate. **Deci cheia este concentrarea asupra momentului prezent si asupra alegerilor pe care le putem face in acest moment in sprijinul atingerii scopului propus. Daca vrei sa reusesti, nu "decide" ca vei fi slab, ci alege sa faci un pas in directia acestui scop.**

Cati dintre noi n-au hotarat intr-o seara ca de a doua zi vor incepe "o viata noua", dar pana a doua zi motivatia li s-a pierdut intr-o mare de scuze? **Deciziile nu produc nimic. Alegerile momentului actual constituie temelia rezultatelor.** Pentru asta exista alegerile. Realitatea este ca alegand sa alegem sau alegand sa nu facem nimic, noi am facut o alegere. Si atunci de ce sa nu alegem mai degraba ceva ce ne poate conduce spre succes decat sa ne lasam viata la voia intamplarii? Daca vrei sa-ti schimbi viata incepe sa actionezi si fa primul pas. **Alegerile pe care le facem azi sunt viata pe care o vom trai maine."**

*

O.M.AIVANHOV – Puterea magica a increderii

Posted on 26 iunie 2009 by Solarris

"Banuielile, neincrederea, indoiala sunt forte distructive. Eu nu spun ca nu trebuie sa fiti niciodata neincrezatori sau sa aveti indoieli, nu, orbirea nu este un sfat. Dar vreau sa va atrag atentia asupra fortelor negative pe care fiinta umana le declanseaza si le proiecteaza la randul sau, intretinand in ea neincrederea si banuiala.

Cand banuiti pe cineva, fara a va da seama, il impingeti sa faca ceea ce banuiti. Un sot, de exemplu, o banuieste pe sotia sa ca a fost in bratele unuia sau altuia si o acuza ca a fost infidela. In realitate, nu este adevarat, ea protesteaza, se justifica, dar degeaba, sotul este de o gelozie maladiva si o interogheaza fara incetare asupra celui mai mic gest, ii face scene. Ce se petrece dupa un timp? Aceasta femeie, care a vrut sa ramana fidela sotului ei, ajunge sa-l insele si ea este prima care se mira, nu intelege cum a ajuns sa fie antrenata sa comita un adulter. Este foarte simplu: sotul ei a impins-o: da, prin acuzatiile sale, el a creat conditii favorabile, a sugestionat- o in planul astral, si saraca, a sfarsit prin a comite acest lucru. Cu toate acestea, ea era cinstita, voia sa reziste… Atunci vedeti cum acesti nefericiti soti provoaca chiar caderea propriilor lor sotii! Si este la fel pentru un barbat care, fortat sa asculte reprosurile sotiei lui ca o inseala, sfarseste prin a o face. Doar este necesar ca cuvintele sa corespunda realitatii! Cate tragedii si drame au ca origine indoiala, banuielile si lipsa de incredere!

Deci, femeile, barbatii sunt creatorii inconstienti ai binelui si raului. De ce este atat de greu sa inteleaga aceasta lege psihologica si magica? Si asta nu este totul. Cum v-am spus de mai multe ori, trebuie sa tinem cont de faptul ca fiinta umana poseda doua naturi: o natura superioara si o natura inferioara, si efectele pe care le produceti asupra unei fiinte depind de fortele pe care le treziti in una sau alta din aceste doua naturi. Atunci cand nu incetati sa emiteti banuieli asupra cuiva, va legati de natura sa inferioara, si nu numai ca o intariti, dar primiti de la ea curenti, si, intr-o zi, veti avea aceleasi defecte si slabiciuni ca si cel asupra caruia

ati fost pornit.Daca va ocupati continuu de defectele altora, deschideti in voi insiva o poarta pentru a le lasa sa intre si prin aceasta maniera de a actiona va intarziati propria evolutie.

Cand nu aveti in cap decat viciile si crimele oamenilor, atrageti toate entitatile rele care sunt acolo, la adversarul vostru, vecinul vostru, sau la membrii familiei voastre; atunci sa nu va mirati daca intr-o zi va veti simti degradat. Este un fenomen magic, este foarte simplu. Si contrariul este valabil, de asemenea. Daca va veti decide sa nu va mai ganditi la defectele cuiva, ci sa va legati de virtutile sale, de spiritul sau, fie ca o stie, fie ca nu, se vor stabili legaturi si curenti intre el si voi, si intr-o zi veti ajunge sa aveti calitatile sale. Cand vom cunoaste aceasta lege mare a schimburilor, a osmozei, a fuziunii, vom intelege ca trebuie sa incetam sa ne legam de slabiciunile altora, si din contra, va trebui sa cautam fiinte foarte evoluate pentru a avea schimburi cu ele. Astfel lucreaza cei ce sunt inteligenti. Ceilalti, care sunt biete creaturi slabe, nu se inversuneaza decat asupra defectelor altora, asupra urateniei altora, fara a sti ce ii asteapta.

Trebuie sa incetati sa mai traiti cu indoieli, banuieli. Va imaginati ca eu traiesc cu indoieli? Nu, de la inceput eu lucrez cu certitudine si incredere, le dau credit oamenilor. Eu stiu ca multi oameni sunt handicapati pentru ca destinul li se impotriveste, dar stiu ca, daca le dau un mic capital, simbolic vorbind, ei vor putea sa-si deschida un mic butic si sa castige atati bani incat sa-mi dea dupa aceea inapoi acest capital, iar apoi vor putea chiar sa-i ajute pe altii. Deci, si ei vor putea sa le dea credit altora pentru ca sa se poata redresa si iesi din dificultati. Daca Dumnezeu nu ar da credite oamenilor, nici unul dintre ei nu ar putea subzista. Si eu, ma straduiesc sa actionez ca si Dumnezeu. Multi oameni au venit dupa mine, eu vedeam ca sunt doar bieti oameni cumsecade, dar le-am acordat incredere; unii au lucrat, au invatat, si acum imi dau inapoi din ceea ce le-am dat. Daca nu le-as fi dat credit, bietii de ei, s-ar fi chinuit etern.

Fara incredere, nimic nu poate sa mearga. Chiar cand mergeti cu masina voastra, sunteti obligati sa aveti incredere in toti ceilalti conducatori care sunt pe sosea. Daca va ganditi fara incetare: “O, acesta nu stie sa conduca! Acesta ma va lovi!…” veti fi tulburat si voi veti fi cei care va veti arunca peste ei. Increderea este absolut necesara pentru ca totul sa functioneze. Daca voi credeti ca, atunci cand privesc anumite persoane, eu nu vad slabiciunile care sunt acolo, marcate pe fetele lor, va inselati! Sa presupunem insa ca eu nu am nici intuitie, nici clarviziune, ca nu am studiat fizionomia si nu va voi spune ceea ce vad. De altfel, nu o spun niciodata, acestea le tin pentru mine. Eu dau credit la toata lumea, acesta este secretul meu. Gratie acestei increderi, am reusit sa fac ceva. Dar nimeni nu vrea sa ma imite. Nu vreti sa intelegeti ca increderea trezeste tot ceea ce este divin la altii.

Cand aveti incredere in cineva, chiar daca este betiv, vicios, slab, aceasta incredere pe care o manifestati il impinge sa se amelioreze pentru a va arata ca nu v-ati inselat asupra nobletii sale. Chiar si un criminal caruia ii aratati incredere va reusi sa se transforme. Increderea dezarmeaza fiintele, dar voi nu vreti sa-i studiati puterea. Evident, din timp in timp, din cauza increderii voastre, veti avea cateva surprize… Sunt riscurile meseriei! Dar in comparatie cu lucrurile bune pe care le-ati primit, nu merita pentru acestea sa nu aveti incredere. Intr-o lada de pere sau fructe sunt totdeauna cateva care sunt stricate, si pentru aceasta merita sa aruncam toata lada? Printre cei carora le-am aratat incredere, sunt unii care mi-au facut mult rau. Da, dar sunt si mai multi care sunt aici pentru a-mi reda increderea insutit.

Toti cei care nu au inteles rolul magic al increderii sunt prudenti, inchisi, rezervati, banuitori, si trec ca inteligenti. Evident, nimeni nu-i va musca, poate, dar nimeni nu-i va iubi. Atunci, nu merita sa fii putin muscat, impuns, dar pentru a avea in final intreaga lume de partea ta? Poate ca unii nu vor fi la inaltimea increderii voastre si va vor trada… Cui o sa-i spuneti? Dar, sub pretextul ca unii oameni sunt slabi, egoisti, necinstiti, ingrati, trebuie sa-i dispretuim si sa-i respingem, pe toti ceilalti, definitiv? Ei nu, nu este o filozofie buna.

Daca oamenii ar cunoaste legile magice, in ciuda nenorocirilor, in ciuda accidentelor, in ciuda rautatilor si tradarilor, ei ar continua sa aiba incredere, sa-i lumineze pe altii, sa-i ajute, sa le deschida comorile intregii naturi. Pentru ca, intr-o zi, toate creaturile care le-au facut rau vor plange cu lacrimi amare dandu-si seama ca erau pe cale sa masacreze pe cel mai mare binefacator al lor. Da, atunci cand se vor vedea cat de josnice au fost, nu vor mai sti unde sa se ascunda pentru a plange. Cand am inteles acestea, am ales increderea, dragostea si rabdarea, iar pe toti acei care nu se gandesc decat cum sa-mi sape mormantul incec sa-i suport si continui sa le dau tot ceea ce am mai bun.

In realitate, nu exista o fiinta mai cruda decat un Initiat, pentru ca el a gasit cea mai teribila razbunare. El isi spune: “Toti ceilalti se razbuna cu critici, acuzatii, arme, dar acestea nu sunt eficace. Nu te razbuni cu adevarat pe inamicii tai cautand sa le faci rau, ci continuand sa-i luminezi, sa-i hranesti, pentru ca intr-o zi, cand vor intelege ca au fost marsavi si ingrati, nu vor mai sti cum sa se scuze si sa-si repare greselile.”

Eu am decis o data pentru totdeauna sa nu ma ocup de ceea ce fac oamenii. Ma gandesc ca altii, cei ce i-au trimis pe pamant au stiut ce trebuie facut cu ei. Eu nu sunt un judecator si imi fac numai treaba mea. Voi, daca vreti, ocupati-va de tot ceea ce este inferior si negativ in altii, si veti vedea rezultatele! In acest timp, eu ma ocup de fiinta voastra superioara, de Divinitatea care este in voi: vreau sa o eliberez, sa o hranesc si astfel voi castiga intr-o zi intreg Cerul. Da, am o intreaga stiinta in cap. Daca nu o aveam, as fi facut si eu la fel ca toata lumea. Dar gratie cunostintelor mele, gratie acestei lumini pe care mi-a dat-o Dumnezeu, incerc sa beneficiez de tot ce exista mai minunat. De ce nu v-ati decide sa faceti ca mine?”

*

Ratiune sau sentiment?

Posted on 25 iunie 2009 by Solarris

Omul se găseşte deseori într-o dilemă din care de puţine ori găseşte scăpare şi anume se vede pus să aleagă între a asculta capul sau inima..

Nu de puţine ori credem că sentimentul ne întunecă judecata dreaptă, că putem fi orbiţi de ceea ce simţim şi că firul gândului nostru este încurcat în pânza de păianjen a sentimentelor şi emoţiilor noastre. Sau poate că dimpotrivă, uneori gândim prea mult, prea complex şi ne punem prea mari semne de întrebare pentru a ne bucura cu adevărat de ceea ce simţim.

Un om stăpânit în întregime de intelect nu se va putea bucura niciodată de un trandafir înflorit, ci îl va studia ştiintific, botanic, iar dacă îi va simţi parfumul, nu îşi va ridica inima de bucurie, ci numai curiozitatea faţă de procesele cerebrale care permit omului să miroasă. Pe de alta parte, omul stăpânit numai de sentimente şi emoţii îşi va distruge psihicul prin vulnerabilitatea sa, acţionînd frumos, nobil, emoţionant, dar prostesc, consumîndu-şi energia.

Cheia este echilibrul. Emoţiile şi sentimentele îşi au sediul în corpul astral, în timp ce gândul este produsul corpului mental. Omul a ajuns să pună o barieră între cele două: ori aşa, ori aşa. Mintea şi sufletul emoţional sunt două părţi ale omului care au funcţii distincte, însă care trebuie să lucreze în armonie şi colaborare, nu în dezechilibru. A ne dezvolta numai pe mental sau numai pe sentimental este ca şi cum am respira numai cu un plămân, lăsândul pe celălalt să se atrofieze. Respirînd cu un singur plămân, organismul nostru va slăbi, cantitatea de oxigen şi de lumină va fi mai mică iar sângele va fi pompat mai greu.

Din simpla decizie de a folosi numai unul din cele două componente, mental şi emoţional, în om se produc rupturi şi separări care mai

devreme sau mai târziu, prin agravare, pot duce la probleme psihice sau chiar fizice. Omul a fost obişnuit să creadă că mintea şi inima sunt în conflict, că trebuie să se lupte, că trebuie să existe o bătălie interioară nemaipomenită între cele două, când, de fapt, ele trebuie să funcţioneze în armonie şi colaborare.

Corpul mental este superior celui astral-emoţional, aşa că poate prelua informaţia spirituală mai bine şi o poate pune în practică, iar corpul emoţional este mai aproape de noi, motiv pentru care beneficiază primul de resursele noastre energetice. În cazul în care omul este echilibrat şi sănătos, informaţia curge din mental în emoţional fără probleme, armonic şi sublim, iar energia omului vitalizează nu numai emoţionalul, ci şi mentalul sau chiar şi spiritul, ajungînd la o deosebită vigoare mentală. Atunci când se pun bariere între cele două, acest schimb nu mai există. Energia şi informaţia nu mai pot circula şi se lovesc de oglinzi. Energia rămâne în emoţional şi îl hrăneşte, cu tot cu calităţi, dar mai ales cu vicii, iar omul devine hipersensibil şi cu disfuncţii, iar informaţia rămâne în mental. Dacă predomină mentalul, emoţionalul este lăsat sec de energie şi este alimentat intelectul, existînd în om senzaţia de gânditor rece şi fără sentimente.

Un om fără suflet îi neagă sufletului dreptul la energie, iar un om fără minte îi neagă minţii dreptul la iubire.

Aceste corpuri sunt doi plămâni care trebuie să respire la fel pentru a face inima să bată, sunt două picioare care trebuie sa fie la fel de puternice pentru a face omul să meargă înainte şi sunt doi ochi care trebuie să fie amândoi la fel de deschişi pentru a vedea adevărul.

Nu există în natură separare între mental şi emoţional, nici între trup şi suflet, nici între sacru şi profan. Există numai mintea omului care le împarte pe categorii pentru a le înţelege mai bine şi împărţite le lasă, învăţându-i pe ceilalţi că sunt separate. Învăţati să faceţi pace între sentiment şi intelect, gândiţi-vă emoţiile şi iubiţi-vă gândurile, ridicându-vă deasupra condiţionărilor omeneşti.

Puteţi face acest lucru prin muncă asiduă cu voi înşivă!

*

Indrazneste sa iti traiesti visele!

Posted on 20 iunie 2009 by Solarris

Să ne imaginăm că ne trezim într-o dimineaţă, peste 30 de ani, şi privim înapoi în viaţă. Ce vedem? A fost o viaţă plină de fericire sau una întunecată de suferinţă? A fost o viaţă plină de iubire sau am trăit mai tot timpul un sentiment de frică? Revenind în momentul prezent, ne putem da seama că acţiunile noastre de acum ne influenţează întreaga viaţă. Nu este niciodată prea târziu să ne schimbăm în bine modul de a gândi şi prin aceasta, să ne îmbogăţim întreaga viaţă cu iubire, cu frumuseţe, cu armonie, cu forţă creatoare. Totul depinde de noi înşine !

Suntem creatori ai vietii noastre

Totul in acest univers este energie. Chiar si "nimicul" este tot o forma de energie, nemanifestata. Energia este insasi forta universala a vietii, structurata cu o divina inteligenta in iubire, sunet, culoare, forma. Tot ceea ce noi suntem din punct de vedere fizic, mental, emotional si spiritual are la baza aceasta vibranta forta a vietii, fara varsta, etern transformatoare. Orice moment pe care il traim, orice respiratie pe care o avem, orice gand care ne apare in minte creeaza si recreeaza eterna spirala a vietii si ciclurile manifestarii. Suntem, chiar fara sa stim, creatori activi ai universului in care traim.

Asa cum energia isi poate schimba vibratia, forma, culoarea, sunetul, dar niciodata nu dispare, la fel este si fiinta noastra. Suntem fiinte spirituale eterne, care am ales sa traim pe aceasta planeta, asumandu-ne o existenta umana. Suntem aici pentru a invata, pentru a ne aminti cine suntem cu adevarat, pentru a evolua spre cea mai pura si cea mai inalta vibratie a iubirii si a luminii divine. Drumul pe care mergem poate parea uneori presarat cu obstacole sau plin de suferinta, dar orice eveniment pe care il

traim are un scop bine precizat in ordinea universala si o semnificatie divina.

Intelegand cum actioneaza forta vietii in propria noastra fiinta, cum ne influenteaza sanatatea, munca si relatiile noastre, intelegand rolul ei in natura si in Univers, vom intelege si vom accelera implinirea misiunii vietii noastre, oricare ar fi ea, trezind puteri benefice nelimitate la toate nivelurile existentei.

Nu este atat de important ceea ce se petrece, ci cum reactionam la ceea ce se petrece!

In fata aceluiasi eveniment, fiecare om reactioneaza diferit. Un obstacol il opreste pe cel care nu este foarte convins ca va reusi, dar este depasit cu usurinta de cineva care are incredere, este optimist, gandeste pozitiv, si actioneaza cu toata convingerea ca va reusi. Un accident dramatic poate lasa urme profund traumatizante in sufletul unui om, care va fi marcat intreaga viata de frica si angoasa, in timp ce un altul se ridica, isi depaseste durerea si actioneaza ca un invingator, salvandu-i chiar si pe altii.

Nu exista nici un obstacol care sa nu poata fi depasit, nici o suferinta care sa nu poata fi vindecata, nici un vis care sa fi prea mare! Viata nu se opreste pentru nimeni, nici chiar in cele mai dramatice situatii, atunci de ce sa asteptam sa vina altcineva sa actioneze in locul nostru, sa traiasca in locul nostru?

Unii oameni spun ca ei nu au timp sa viseze, deoarece viata este prea dura si plina de suferinta. Si totusi… Deschide-ti ochii sufletului si fii atent la sentimentele tale! Redescopera-ti inima de copil care crede, din tot sufletul, ca orice este posibil. Ai incredere in tine insuti, depaseste-ti temerile si indrazneste sa iti traiesti viata asa cum intotdeauna ai visat, pentru ca ai cu adevarat puterea de a-ti transforma in bine viata! Orice ai nevoie se gaseste in interiorul tau, chiar acum, pentru ca raspunsurile pe care le cauti se afla in inima ta!

Modificarea semnificatiei unui eveniment ne poate transforma in bine intreaga viata!

In mod subconstient, exista anumite convingeri care ne auto-limiteaza, care ne opresc sa dobandim si sa devenim ceea ce dorim. Iar aceste convingeri gresite se manifesta in viata obisnuita prin sentimente de manie, ura, gelozie, agresivitate, cinism, apatie, invidie, violenta, inchidere sufleteasca etc. Sa incepem prin a ne intreba pe noi insine, oricand simtim una dintre aceste emotii: “*De fapt, de ce imi este frica*?”. Astfel, atunci cand ne recunoastem fricile, le putem indeparta din viata noastra si vom putea sa redescoperim fericirea.

Toate convingerile si credintele pe care le avem acum sunt bazate pe experiente trecute. In copilarie, ne-am format anumite credinte subconstiente pe care le-am pastrat in viata noastra de adulti. Dar deseori, acestea ne opresc sa fim fericiti. Privind inapoi in copilarie, putem analiza momentele care au avut un impact major asupra noastra si care ne-au influentat viitorul. Intelegandu-le, putem inlocui convingerile de genul: “Nu sunt destul de bun”, “Nu merit sa fiu iubit”, “Trebuie sa am grija de oricine”, “Sunt urat”, “Trebuie sa fac totul de unul singur”, etc., cu altele pozitive: “Merit din plin sa primesc acest loc de munca bine platit”, “Am incredere in oameni”, ”Sanatatea mea este perfecta”, etc.

Totul in viata are intelesul si semnificatia pe care noi o dam, si astfel avem puterea sa ne transformam convingerile. Ne putem schimba viata intr-o secunda, caci totul depinde de o hotarare luata cu toata puterea credintei noastre, de o convingere din toata inima. Indrazneste sa te trezesti la adevarata viata si sa traiesti ca si cum intreaga ta viata ar fi un vis in care orice este posibil… daca tu crezi in el!

“Nu pot schimba directia vantului, dar pot orienta panzele corabiei mele pentru a ajunge intotdeauna la destinatie.” (James Dean)

Cu fiecare hotarare pe are o luam, ne modelam si ne cream destinul.

Gandurile si convingerile ne creeaza viitorul

Sa incetam sa ne mai focalizam asupra a ceea ce nu dorim si sa ne concentram numai asupra a ceea ce dorim cu adevarat sa obtinem in viata! Sa vedem intotdeauna partea plina a paharului si sa apreciem ce am invatat nou si bun in fiecare zi.

Traieste in momentul prezent si mergi hotarat catre scopul pe care ti l-ai propus. Prin gandurile si convingerile noastre ne cream propria existenta, caci viata este alcatuita in mare masura din hotararile pe care le luam, si din efectele acestora, care ne influenteaza ulterior pe perioade mari de timp. In fiecare moment alegem si decidem asupra modului in care ne traim viata.

Pentru a putea sa ne transformam profund in bine viata, sa incepem prin a raspunde la cateva intrebari:

De ce te trezesti dimineata? Care este scopul vietii tale?

Ce calitate binefacatoare doresti sa dobandesti? Ce stare minunata doresti sa traiesti?

Ce domenii din viata ta ai dori sa transformi, sa imbunatatesti, sa aprofundezi? Aspectul fizic, emotiile, relatiile cu ceilalti, sanatatea, mediul, cariera, evolutia spirituala?

Care sunt pasiunile tale? Ce lucru sau actiune te implineste interior si te face fericit?

Cum iti vezi viitorul? Ce te impiedica sa il ai asa cum il doresti?

Vrei sa fii mai mult decat esti acum? Vrei sa fii mai bun decat esti acum?

Analizeaza cu atentie aceste intrebari si raspunde cu sinceritate la ele. Stabileste-ti scopuri de atins pentru perioade mai scurte sau mai lungi de

timp, fixeaza-ti prioritatile, alege calea de parcurs in acest scop, iar apoi treci la actiune!

Orice este posibil daca tu crezi cu putere ca asa se va petrece! Este timpul sa elimini tot ceea ce nu te lasa sa visezi la o viata mai fericita, pentru ca nimic nu este posibil in viata daca tu nu crezi ca acel lucru este posibil! Nimic si nimeni nu se va schimba pana cand tu insuti nu te vei transforma profund! Si poti incepe sa fii fericit chiar aici, chiar in acest moment!

Nu suntem singuri in viata!

Nimeni nu este singur in viata, nici chiar ascetul retras in munti, care nu a vorbit si nu a vazut pe altcineva de ani de zile. El se afla intr-o tainica legatura cu fortele naturii, cu Dumnezeu. Comunicam cu propria fiinta si cu intreg universul in fiecare moment in care respiram, atunci cand suntem treji si atunci cand dormim. Descoperind modul in care interactionam cu lumea inconjuratoare, si urmarind sa il transformam in bine, ne imbunatatim, de fapt, intreaga viata.

Raspunde la urmatoarele intrebari si analizeaza-ti raspunsurile.

Pentru a comunica, ce limbaj folosesti cu familia ta, cu prietenii, cu copiii, cu corpul tau, cu cariera ta, cu sanatatea ta, cu fiinta iubita, cu tine insuti?

Comunici cu adevarat ceea ce esti si ceea ce vrei? Comunici cu iubire sau cu frica? Ti se raspunde cu iubire sau cu frica?

Esti pregatit sa faci un pas in afara zonei tale de confort, sa cresti, sa evoluezi?

Ce ai de pierdut, in afara inchistarilor si limitelor pe care tu insuti ti le-ai impus?

Tot ceea ce ai de facut este sa iti elimini temporar neincrederea in tine insuti, in oameni, pentru ca nu esti niciodata singur decat daca tu alegi sa

fii astfel, si sa te deschizi cu tot sufletul catre ceilalti oameni, catre minunea vietii, catre fericire.

*

Aici si acum

Posted on 14 iunie 2009 by Solarris

Fiecare clipă este unică, este excepţională şi nu se va repeta niciodată în mod identic! Nu ne vom reîntîlni niciodată într-un mod identic cu aceleaşi gînduri, stări, trăiri, căci acele condiţii tainice care sînt întrunite atunci sînt irepetabile. Tocmai de aceea trebuie să fim conştienţi că tot ceea ce se pierde nu se poate niciodată repeta. Ceea ce am ratat să trăim cu o fiinţă pentru care simţim iubire şi care la rîndul ei ne iubeşte, nu poate să se repete ulterior, într-un alt moment cu o altă fiinţă. De aceea orice experienţă a iubirii este unică şi irepetabilă. Trăind-o plenar şi profund aici şi acum putem avea experienţa fulgerătoare a eternităţii. Pentru ca acest miracol să se producă trebuie să ne dăruim în mod necondiţionat persoanei iubite.

Fiţi siguri că nu veţi putea cunoaşte niciodată un alt moment identic care să poată fi comparabil cu fericirea pe care o trăiţi acum şi aici! Fiecare zi, fiecare clipă pe care o petreceţi cu fiinţa iubită nu se va mai repeta cu o precizie absolută, micile conjuncturi sau situaţii ale acelei zile în care vă aflaţi aici şi acum împreună cu fiinţa iubită. Momentul magic, mirific pe care îl ascunde clipa pe care o trăim acum şi aici ne rezervă multe surprize uluitoare. Pentru ca aceste daruri să apară, trebuie să ne dăruim necondiţionat, să ne abandonăm, trăind intens şi frenetic aici şi acum.

Trăirea profundă şi plenară a lui “aici şi acum” ne deschide ca prin farmec faţă de eternitate şi ne face să simţim îmbrăţişarea misterioasă a lui Dumnezeu. În astfel de clipe sacrul irupe în profan. Acel moment pe care îl trăim atunci în prezent, acea firimitură de viaţă, acea relaţie cu

ființa iubită, fiecare şi toate la un loc sînt absolut unice, excepţionale, magice şi oricîte eforturi vom depune pentru a le face să revină, nu vom reuşi niciodată să le reactualizăm în mod identic. Ştiind că este imposibil ca toate acestea să revină în mod identic, trăiţi intens, plenar şi profund clipa prezentă ca şi cum ar fi ultima, pentru că în realitate, de fiecare dată, atunci şi acolo, acea clipă este prima şi ultima, pentru că ea este absolut unică şi irepetabilă

*

Trăieşte în prezent!

Posted on 28 mai 2009 by Solarris

Unii dintre oameni trăiesc exclusiv în trecut. Ei încep să perceapă un eveniment abia după ce el a trecut. Din această cauză ei nu se pot bucura de ceva care se întîmplă acum, nici nu simt întreaga greutate a unui fapt. Abia ulterior încep să vorbească despre acesta, să viseze sau să regrete. Şi, în timp ce vorbesc despre evenimentele trecute, ei trec continuu cu vederea evenimentele prezente. Abia cînd s-au învechit, cînd au trecut, abia atunci încep să le preţuiască.

Alţi oameni trăiesc în viitor. Ei fac planuri, speră, doresc diverse lucruri în viitor şi uită că prezentul are atît de multe să le ofere, uită că ei acum construiesc viitorul, ca viitorul să devină realitate ei acum trebuie să se mobilizeze în aşa fel ca să li se împlinească visele.Pentru ambele categorii de oameni, care formează marea majoritate a oamenilor pe pămînt, este în realitate ca şi cum nu ar fi trăit de loc. Ei îşi risipesc timpul lor pe pămînt.

O altă parte a oamenilor înţeleg greşit acest dicton: „Trăieşte clipa”. Ei consideră totul eronat. Consideră acest îndemn ca o încurajare la gustarea şi savurarea uşuratică a fiecărei clipe. Ori nu este vorba de aşa ceva. Trebuie să trăim, să gustăm fiecare minut, dar lăuntric, profund, nu numai exterior. Fiecare clipă a prezentului trebuie să devină trăire adevărată, orice bucurie, orice suferinţă. Cu toată gîndirea, cu toată

simţirea, cu toată intuiţia noi trebuie să ne deschidem prezentului şi, astfel, să fim treji. Numai aşa putem să culegem din viaţă ceea ce este prevăzut pentru noi.

Gîndurile îndreptate spre trecut sînt bune dacă tragem învăţături din ele, gîndurile îndreptate spre viitor ne ajută să ne focalizăm spre un ţel nobil, sînt un imbold, dar numai trăirea adevărată în prezent, puternică, poate ajuta spiritului nostru, poate reprezenta un cîştig real cu care să plecăm în lumea de dincolo.Trăirea profundă a evenimentelor înseamnă maturizare. Maturizarea depinde de experimentare. Cine, în existenţa sa pe pămînt, nu a trăit mereu în el însuşi prezentul, se va întoarce gol, va trebui să mai peregrineze încă o dată prin timpul pierdut, pentru că nu a fost treaz, pentru că nu şi-a însuşit nimic prin trăire.

Întreaga existenţă a omului este importantă, clipă de clipă. Viaţa noastră pămîntească ne oferă ocazia învăţării, ne oferă treapta necesară în evoluţia noastră. Nu putem sări nici o treaptă. Dacă nu punem stabil piciorul pe o treaptă, este imposibil să urcăm pe următoarea. Avem nevoie de cea anterioară pentru aceasta.

Dacă ne imaginăm evoluţia noastră ca o succesiune de trepte urcînd spre Lumină, atunci trebuie să înţelegem că putem urca pe treapta următoare numai atunci cînd am împlinit-o corect pe cea anterioară, cînd stăm pe ea stabil. Abia după împlinirea corectă, deplină a fiecărei trepte care trebuie să fie trăită, se poate dezvolta treapta următoare.

Dacă un om nu saturează prin trăire autentică treapta pe care stă, trăire care duce la maturizare, nici nu îi devine vizibilă treapta următoare, deoarece pentru ea are nevoie de experienţa celei anterioare.Doar înarmat cu această trăire obţinem puterea de a recunoşte şi de a urca treapta următoare, tot mai înaltă. Dacă nu dăm atenţie treptelor individuale, dacă privim doar spre „ţelul înalt” din viitor, s-ar putea să nu mai ajungem niciodată la ţintă.

Trebuie să construim noi înşine treptele necesare pentru înălţare altfel, acestea fiind prea superficiale, prea uşoare, s-ar prăbuşi la încercarea noastră de a urca.

Acest pericol este însă prevenit prin legea naturală conform căreia treapta următoare nu poate fi accesată decît după împlinirea deplină a treptei precedente, a prezentului. Deci, cel care nu vrea să stea pe aceeaşi treaptă, întorcîndu-se de nu ştiu cîte ori la ea, trebuie să se implice total în prezent, să aparţină prezentului, să-l cuprindă corect în el însuşi.

În acest caz, trăind corect şi deplin prezentul, nu poate avea nici o deziluzie, pentru că nu poate aştepta nimic altceva decît ceea ce poate primi cu adevărat. Intră într-o armonie vibrantă cu lumea înconjurătoare.

Orice gol lăsat într-o construcţie reprezintă un pericol. Nu poate fi trecut cu vederea. Necesitatea umplerii acelui gol devine stringentă, pentru că el împiedică orice progres. Dacă peste acel gol se clădeşte o construcţie într-o zi ea se va dărîma. Punţi provizorii întinse peste asemenea prăpăstii nu au nici o forţă „legitimă”, adevărată.

Trăiţi în prezent! Nu irosiţi nici o clipă. Toate sînt la fel de importante. Proverbul „Nu lăsa pe mîine ce poţi face astăzi” îşi găseşte extensia în acest îndemn.

Trebuie să ne încadrăm în legile naturii, în legile Creaţiei, să avem o naturaleţe deplină. Doar experienţa, cunoaşterea, ne permite să ne încadrăm în aceste legi. Trăind conform acestor legi recunoaştem voinţa Creatorului. Ele se întrepătrund într-o continuă acţiune creatoare. Orice deviere înseamnă întîrziere, stagnare.

Soarta omului se poate compara cu un tren care stă aşteptînd pe o linie cu sens unic, ce se ramifică în şine care duc în toate direcţiile. Omul reglează macazul după bunul său plac, se urcă în tren şi-l porneşte, deci însufleţeşte trenul. Pornind pe linia aleasă de el nu ştie exact cînd va ajunge. Intervin elemente independente de voinţa lui. Însă, cu cît se va apropia de o staţie din direcţia şinelor, se poate prevedea şi sosirea

apropiată. Decizia omului este posibilă în orice punct de răscruce. Schimbarea macazului este fapta care urmează acestei decizii. Există semne, prevestiri care anunţă din timp pe cei treji momentul în care se apropie de curbele periculoase sau de staţiile intermediare sau de cele finale. Asfel poate deveni posibil să se schimbe în timp util un alt macaz, pentru a evita locurile primejdioase. Dacă trăim în prezent, vigilenţi, conştienţi, recunoaştem imediat asemenea răscruci, iar răspunderea pentru deciziile noastre se atenuează dacă ştim să acţionăm conform legilor naturii, ale Creaţiei şi ale Creatorului nostru. Orice comoditate trebuie alungată, orice amînare, orice întîrziere. Trebuie mereu să ştim că e vorba de noi, de viaţa noastră, de evoluţia noastră, care nu are pauze. Metaforic, se spune pe deplin corect: „*În sudoarea feţei tale să-ţi mănînci pîinea*”.

*

Cum sa cream miracole

Posted on 20 mai 2009 by Solarris

Miracolele se intampla atunci cand miscam energia care ne inconjoara. Energia este directionata prin gandurile, intentiile si credintele noastre. Cu toate ca avem tendinta sa consideram miracole lucrurile „bune” care ni se intampla, de fiecare data cand ne concentram pe ceva bun sau rau si primim rezultatul asteptat, acest fapt este un miracol.

Asa ca, sa primiti o amenda pentru viteza excesiva, imediat dupa ce ati spus ca o veti primi, sau sa gasiti bani in cont atunci cand aveti nevoie de ei sunt, in aceeasi masura, miracole. Invatand cum sa cream miracole, putem sa ne concentram pe abilitatea de a misca energia in moduri care sa ne fie benefice si care sa ne imbogateasca viata.

Sunt anumite reguli simple de urmat atunci cand cream miracole, astfel incat sa obtinem exact rezultatul dorit. **Sa fii recunoscator pentru ceea**

ce exista deja in realitatea ta, indiferent ce inseamna asta, este foarte important. Aceeasi energie folosita pentru a crea ceea ce nu vrei va fi folosita pentru a crea ceea ce vrei – numai concentrarea si intentia vor fi diferite. Si mai e ceva: **nu putem crea miracole pentru altii, oricat de mult gandim noi ca le-ar trebui.** Fiecare dintre noi avem puterea de a crea miracole si trebuie sa invatam, fiecare dintre noi, sa folosim aceasta putere in propria noastra viata.

Toate gandurile noastre dirijeaza energia in Univers, asa ca toate gandurile noastre sunt importante. Nu putem cere un miracol cu un gand si apoi sa afirmam ca nu il vom primi cu gandul urmator. Daca o facem, sa nu fim surprinsi ca nu se intampla nimic. Credinta si increderea sunt importante in acest proces, asa cum este si credinta ca vom primi intotdeauna ce cerem. Universul este foarte creativ, asa ca miracolele noastre ne pot veni pe cai neobisnuite. Cand ramanem detasati de rezultat, permitem Universului sa lucreze in mod perfect si sa furnizeze miracolul in cel mai bun si cel mai frumos mod.

Miracolele nu sunt numai pentru oameni „speciali”, ele nu sunt magice si nu sunt limitate. Universul nu judeca miracolele noastre si fiecare lucru pe care il cerem primeste aceeasi consideratie. Totul ne este disponibil daca o cerem. Daca nu primim, probabil ca nu cerem destul sau nu cerem ceea ce vrem cu adevarat. Fiecare dintre noi creeaza miracole in fiecare zi, miracole mici si mari. Este un proces care necesita practica si, cu cat cerem mai mult, cu atat este mai usor sa o facem. In saptamana aceasta exersati sa creati miracole si vedeti-va miscand energia care este pretutindeni in jur astfel incat sa manifestati exact ce vreti in realitatea voastra. Aveti credinta, fiti rabdatori si, mai presus de orice, amintiti-va ca traim intr-un univers binevoitor care asteapta numai sa cerem pentru a ne raspunde.

Tranzitia Adevarului

Am observat un lucru in saptamanile trecute si anume numarul oamenilor care fie ies din situatii in care nu pot accepta adevarul aratat de altcineva, fie nu mai pot ramane in situatii in care adevarul lor este

compromis. In ambele cazuri, fie ca cineva pleaca, fie ca este parasit, sunt facute alegeri importante si energia tranziteaza. Aceste tranzitii ne pot face sa ne simtim foarte inconfortabil deoarece reprezinta decizii la nivelul sufletului si multi oameni fac alegeri privind calatoria lor spirituala si modul de acceptare a adevarului.

Fiecare accepta atat adevar cat poate gestiona si nimic mai mult. Este imposibil sa arati cuiva adevarul asa cum il vezi – ar trebui sa se gaseasca pe acelasi palier de intelegere cu tine pentru a vedea lucrurile asa cum le percepi tu. Vindecatorii stiu ca ii pot tamadui doar pe aceia care sunt pregatiti pentru vindecare. Adevarul este o forma de vindecare si, atunci cand oferim adevarul celorlalti sau ne este oferit, primim o vindecare la nivel sufletesc. Atunci trebuie sa alegem cum si daca o acceptam.

Cu aceasta “tranzitie” a adevarului, multi oameni iau decizii legate de ceea ce cred ca sunt in stare, atat daca vor sa continue pe aceasta cale, cat si daca vor sa isi opreasca calatoria aici. Pentru a accepta adevarul despre ei insisi, despre puterea lor spirituala, ei trebuie sa doreasca sa renunte la teama. Si, cateodata, chiar atunci cand pot vedea potentialul viitorului, ei nu pot renunta la teama de trecutul pe care tocmai l-au depasit. Sau, altii au atins un punct in care sunt dornici sa renunte la teama si sa faca un salt al credintei pentru ca nu au de ales. Teama lor de viitor este mai mica decat frica de a repeta trecutul.

Acesta este un moment minunat pentru schimbare si pentru a descoperi de ce suntem capabili cand ne luam in primire forta. Este de asemenea un timp al confuziei si nestatorniciei, cand vietile noastre se pot schimba intr-o secunda. Aparent, nu mai avem nici o sursa de stabilitate, dar depinde unde cautam stabilitatea. Intotdeauna ne putem baza pe binecuvantarea abundentei, fericire si dragoste neconditionata atata timp cat ne amintim ca sursa tuturor acestora nu sunt alti oameni; ele vin din noi si din felul in care le manifestam in realitatea noastra.

Sa ne folosim lectiile

Fiecare dintre lectiile voastre a fost stabilita pentru a va aduce mai aproape de Sursa si pentru a va invata despre propria voastra putere. Fiecare lectie are acelasi scop, indiferent la ce se refera. Acele lucruri sunt greu de retinut cand esti in miezul lectiei, in special daca ti-e frica si lectia iti pune la indoiala tot ce crezi despre tine, puterea ta si controlul pe care il detii asupra realitatii. Cu cat e lectia mai dificila, cu atat este mai capabila sa isi atinga telul. Dar lectiile noastre mai au un scop, si acela este de a le folosi pentru a ne crea realitatea intr-un fel nou.

Odata lectia incheiata, puteti fi mandri ca ati reusit si fericiti ca s-a terminat. Cum puteti folosi ceea ce ati fost invatati in etapa urmatoare a calatoriei voastre spirituale? Cu cat e lupta mai apriga, cu atat veti fi mai fericiti ca s-a terminat. Tineti minte: s-a terminat pentru ca ati reusit. Ce puteti face cu aceste informatii? Lectia isi pierde valoarea cand nu folositi ceea ce ati invatat. Nu este necesar sa repetati lectiile intr-una. Asta se intampla cand nu folositi cele invatate pe parcursul drumului.

Cateodata lectiile noastre sunt menite sa ne ajute sa luam decizii sau sa ne concentram intr-o anumita directie. Scopul lor nu este sa ne faca sa ne simtim incompetenti, ci acela de a ne ajuta sa luam hotarari. Ocaziile care nu se materializeaza sau situatiile care se incheie ne dau confirmarea ca trebuie sa ne focalizam energia in alta directie. Asa folosim lectiile sau simtim ca, inca o data, am ales calea gresita si am ratat cumva? Cateodata trebuie sa experimentam o anumita situatie pentru a invata ca nu este benefica pentru noi.

Folosirea lectiilor si a tot ceea ce va invata ele va ajuta sa luati hotarari referitoare la etapa urmatoare a calatoriei voastre spirituale. Aveti posibilitatea de alege sa folositi cele invatate si sa mergeti intr-o alta directie sau sa stati pe loc si sa reluati lectia. Cat despre restul din realitatea voastra, voi alegeti gradul de dificultate si lungimea lectiilor, precum si cat de des le veti repeta. Folositi cele invatate pentru a face alegeri mai puternice si mai pline de dragoste pentru voi insiva. Calatoria voastra poate fi una plina de abundenta usor de atins, de

dragoste neconditionata si bucurie atunci cand veti invata sa va folositi lectiile pentru a crea oportunitati noi si diferite pentru voi.

Copiii de astazi – Lectii de dragoste de sine

Multi indigo sunt in cursul luarii unei decizii in acest moment si le este destul de greu. Tranzitiile de energie pe care le resimtim cu totii ii afecteaza si pe ei, cateodata in mai mare masura decat pe noi. Pentru ca nu sunt foarte expliciti atunci cand trebuie sa isi impartaseasca sentimentele, este dificil sa stim cu ce se confrunta si cu ce intensitate. Daca invatam sa “citim printre randuri”, cuvintele lor ne vor da indicii despre ce li se intampla si vom putea sa ii ajutam daca intelegem ca lectiile lor sunt legate de dragostea de sine. Cu ajutorul dragostei de sine ei pot sa urmeze o cale mai usoara in invatarea lectiilor pe care le au. Fac unele alegeri pentru ca ei cred ca viata este grea, ca isi pot masura succesul prin numarul ranilor pe care le capata si ca nu pot obtine nimic din ceea ce vor decat prin lupta. Majoritatea indivizilor indigo sunt din fire combativi si certareti. Se pot iubi suficient incat sa o ia pe alta cale?

Multi parinti imi scriu despre cat de neajutorati se simt cand isi vad copiii frumosi si talentati facand alegeri ingrozitoare in viata. Alegeri care le cauzeaza durere, ii retin si ii imping sa invete unele lucruri din greu. Cu totii avem lectii de invatat, dar putem alege cum sa le invatam. Da, exista o anumita satisfactie in a invata din depasirea obstacolelor, dar putem invata si mergand in sensul curentului si nu luptand impotriva lui.

Nu este usor sa spunem copiilor nostri indigo orice si cateodata ei nu pretuiesc experienta noastra ca ceva util pentru ei. Vor sa afle singuri. Cum ii putem ajuta? Intelegand ca ei trebuie sa invete sa se iubeasca, sa fie blanzi cu ei insisi si sa se priveasca cu aceesi dragoste si apreciere cu care ii privim noi. Le amintesc copiilor mei ca exista si o alta cale (nu neaparat mai buna) de a rezolva lucrurile si, atunci cand vor fi pregatiti, vom vorbi despre ea. Cateodata, se lupta o vreme pana sa vina sa ma roage sa ii ajut. Nu ii critic si nu ma cert cu ei oricat de dificila ar fi alegerea; le reamintesc ca viata este o lectie de a ne iubi pe noi insine

suficient de mult incat sa alegem calea mai usoara. Recompensele sunt acolo si ranile nu sunt la fel de dureroase.

Articol de Jenniffer Hoffman

*

Cele 7 Legi ale Universului – Deepak Chopra

Posted on 10 martie 2011 by Solarris

Norocul nu este altceva decat momentul in care starea de deschidere interioara
si ocazia se intalnesc fata in fata…

LEGEA POTENTIALITATII PURE (LEGEA UNITATII)

"In stare esentiala, noi suntem constiinta pura. Constiinta pura este esenta noastra spirituala."

Universul nu iti refuza nimic. Totul este posibil. Totul devine posibil in momentul in care stii ce-i ceri, in momentul in care stii ce-ti ceri. Poti fi liber, implinit. Actiunile tale pot deveni manifestari a ceea ce iti doresti. **In momentul in care ajungi sa te cunosti cu adevarat, in momentul in care afli cine esti cu adevarat, ce iti doresti si care sunt dorintele tale, vei reusi sa te conectezi la acea forta care guverneaza universul.** In momentul in care intelegi ca eul tau este creator si ca detine potentialitatea, vei reusi sa atingi ceea ce isi doresti. Interiorul iti releva ce trebuie sa faci in exterior**. In momentul in care inveti sa iti adresezi intrebarile potrivite, vei primi si raspunsurile potrivite.** Nu ar trebui sa te miri. Cele mai eficiente solutii, idei si rezolvari sunt cele din interior. In momentul in care ajungi sa te descoperi pe tine, te vei conecta la univers si la resursele universului. Atunci mintea trebuie sa fie deschisa pentru a primi ceea ce universul are si poate sa ii ofere. Putem aplica aceasta lege, spune Deepak Chopra, prin rugaciune, prin meditatie, prin conectarea la natura, prin introspectie. Evita sa judeci si

foloseste-te de tacere. Cunoasterea de sine poate incepe cu privitul unui copac in floare…

LEGEA DARUIRII (LEGEA CONSACRARII)

"Corpul nostru se afla intr-un schimb constant cu corpul universului; mintea noastra interactioneaza dinamic cu mintea cosmosului; energia noastra este o expresie a energiei cosmice."

Universul functioneaza prin intermediul interactiunilor dinamice. Intentia este cea care produce crestere si favorizeaza schimburile dinamice. **Daruirea sincera genereaza primire sincera. Daruirea voluntara atrage energia pozitiva. Lucrurile curg catre tine ca un rezultat al acestui schimb.** Indiferent de forma, ceea ce este cu adevarat valoros in univers si merita sa fie daruit si primit se multiplica. **Pentru a primi, trebuie sa daruiesti la randul tau. In momentul in care esti dispus sa daruiesti ceea ce doresti sa primesti, in mod firesc vei primi. In momentul in care daruiesti mai mult decat primesti, dinamica universului va actiona in beneficiul tau si te va recompensa intr-un mod fabulos.**

Daca primesti ceva valoros, daruieste la randul tau ceva valoros. Daca vrei sa ai parte de afectiune, imparte afectiune la randul tau. Darul dat sau primit poate sa insemne un zambet, o floare, un compliment in care crezi sincer, un gand pozitiv… Este un inceput pentru a pune in aplicare legea daruirii…

LEGEA KARMEI (LEGEA CAUZEI SI A EFECTULUI)

"Indiferent daca suntem de acord sau nu, tot ceea ce ni se intampla in acest moment este rezultatul unei alegeri facute in trecut."

Ceea ce semeni este ceea ce culegi. Orice actiune produce o reactie, orice actiune are anumite consecinte. Daca faci bine, binele se va revarsa la un moment dat in viata ta. Daca faci rau, mai devreme sau mai tarziu, raul se va intoarce asupra ta. Fiecare actiune produce reverberatii.

Viitorul tau este construit de actiunile pe care le faci in prezent. Chiar in acest moment, viitorul tau se contureaza prin ceea ce faci. Daca vrei un viitor mai bun, pentru a crea viata pe care ti-o doresti, incepe chiar din acest moment sa actionezi. Actioneaza POZITIV. Daca vrei ca actiunile tale sa aiba rezultatul scontat, nu opta pentru actiuni care ii lezeaza si ranesc pe ceilalti. Alege actiuni care aduc fericire si succes celor din jur. Ai intotdeauna de partea ta alegerile. Accepta responsabilitatea alegerilor si a actiunilor tale. **Alegerile constiente pot deschide drumuri nebanuite…**

LEGEA MINIMULUI EFORT (LEGEA NON-REZISTENTEI)

"Iarba nu se straduieste sa creasca, ea creste pur si simplu. Pestii nu invata sa inoate, inoata pur si simplu. Florile nu fac eforturi ca sa infloreasca; infloresc pur si simplu. Aceasta este natura lor inerenta. Natura merge intotdeauna in sensul efortului minim."

In univers nu guverneaza intotdeauna acelasi legi ca si in societate. Societatea ne invata ca trebuie sa muncim din greu pentru ceea ce vrem, sa ne zbatem, sa luptam cu toate fortele noastre. **Universul ne arata ca decizia potrivita este cea luata firesc, fara eforturi, fara lupte interioare, in consonanta cu interiorul tau, cu natura exterioara si cu tot ceea ce se afla in jurul tau, ascultandu-ti intuitia.** Nu trebuie sa te lupti crancen cu viata. Nu i te opune. Lasa-te dus de ea. Cu cat te lupti mai mult, cu atat mai mult vei da gres. Este suficient sa ramai conectat la tine insuti si la actiunile tale, iar ceea ce iti doresti se va realiza fara efort.

Ca sa aplici in viata de zi cu zi Legea Minimului Efort:

- invata SA ACCEPTI
- invata SA ITI ASUMI RESPONSABILITATEA pentru ceea ce ti se intampla

In momentul in care esti sigur ca un anumit lucru este cel mai potrivit pentru tine si il simti ca atare, mai mult ca sigur ca acel lucru este cel

mai potrivit pentru tine. Vei realiza acel lucru fara stradanii si sacrificii. Realizarea lui nu ti se va mai parea o corvoada. Va avea loc firesc, natural. In armonie si iubire…

LEGEA INTENTIEI SI A DORINTEI

"Energia si informatia exista pretutindeni in natura. De fapt, la nivelul campului cuantic nu exista nimic altceva decat energie si informatie. Iar acest camp cuantic este influentat de intentie si de dorinta."

Dorintele se pot concretiza atata timp cat crezi in potentialitatea lor. Dorintele devin cu adevarat puternice in momentul in care in spatele lor se afla intentii puternice. In functie de intentia indreptata asupra unui obiect care se afla in atentia noastra, se vor contura si premisele temporale ale realizarii dorintei noastre. Daca inveti sa valorifici puterea intentiei, poti crea orice din ceea ce iti doresti. Tu ocupa-te de ceea ce este cu adevarat important, iar universul se va ocupa de detalii. Traseaza-ti clar dorintele. Lanseaza-le in campul potentialitatii pure. Fii convins ca vor da rezultate concrete. **Fii convins ca universul va gasi o metoda (chiar daca nu este metoda pe care ti-ai dori-o) de a-ti indeplini acea dorinta.** Daca actionezi astfel incat intentia sa devina posibilitate, universul incepe deja sa lucreze pentru tine.

LEGEA DETASARII

"In momentul in care renuntam la atasamentul fata de rezultate, combinand intentia focalizata cu detasarea de fructele ei, vom obtine cu siguranta ceea ce ne dorim".

Detasarea nu inseamna a te baza pe sansa pura sau a rataci in viata fara obiective sau teluri anume. **Detasarea nu inseamna lipsa de implicare. Nu inseamna a renunta sa-ti mai doresti. Detasarea inseamna sa renunti la a fi atasat de ceea ce iti doresti.** Detasarea inseamna sa existi fara zbatere, traind in pace cu tine si cu ceilalti, in convingerea ca

cineva se ingrijeste de binele tau si se asigura ca, mai devreme sau mai tarziu, vei avea acel ceva. **Detasarea creeaza premisele evolutiei.** Poti actiona si lucra mai eficient atunci cand esti detasat. Nu trebuie sa te ingrijorezi ceea ce ti se intampla sau ti se va intampla. **Nu intotdeauna poti controla ceea ce ti se intampla. Traieste, dezvolta-te si ceea ce este menit sa se intample se va intampla.** Daca vrei sa obtii ceva, renunta sa mai fii atasat fata de acel ceva. Ai incredere ca vei obtine cel mai bun rezultat. Fii convins ca ai sau ca vei avea ceea ce iti doresti. **Aceasta lege a detasarii ne invata sa avem incredere in univers, in puterea legilor sale, in capacitatea sa de a ne arata drumul in viata.**

LEGEA DHARMEI (LEGEA MENIRII IN VIATA)

"Orice om are un talent unic si o maniera unica de a-l exprima. Exista ceva ce putem face mai bine decat oricine altcineva din intreaga lume."

Toate lucrurile au un scop. Totul in viata are o menire. Existenta fiecaruia dintre noi este legata de un scop anume. Menirea noastra ca fiinte umane este pur spirituala. Trupul este doar o manifestare fizica a spiritului. **Ne aflam pe acest pamant pentru a ne descoperi spiritual, pentru a ne identifica identitatea launtrica. Fiecare dintre noi are datoria de a darui putin din el celorlalti.** Fiecare dintre noi are un dar unic de daruit celorlalti, un talent pe care trebuie sa-l impartaseasca, un lucru pe care il realizeaza mai bine decat oricine altcineva. Nu putem fi impliniti cu ceea ce suntem decat in momentul in care ne manifestam talentul, daruindu-l astfel si celorlalti. **Nu putem fi in armonie si fericiti cu ceea ce suntem decat in momentul in care putem darui din ceea ce ne-a fost daruit in mod special.**

In viziunea lui Chopra, Menirea noastra in viata are in vedere urmatoarele aspecte:

- am venit in aceasta viata pentru a ne afla Adevaratul Eu

- am venit in aceasta viata pentru a ne descoperi si a ne exprima talentele

- am venit in aceasta viata pentru a servi umanitatii, pentru a ne implini menirea fata de ceilalti

Nu suntem simplu niste seminte purtate de vant. *“Orice samanta contine in ea promisiunea a o suta de paduri”*, spune Chopra in cartea sa.

*

Calea Inteleptului

Posted on 14 februarie 2011 by Solarris

“Un Intelept nu are nevoie de baghete, potiuni magice sau incantatii pentru a face magie. Un Intelept poate face constient ceea ce oamenii pot face numai in visele lor. Si asta datorita felului sau de a privi lucrurile. Aceasta este singura diferenta dintre un adevarat Intelept si un biet magician sau simplu om. Pentru ca Inteleptul cunoaste Adevarul. El nu se lasa prins in iluziile vietii ca omul obisnuit.

Un Intelept are puterea Alchimiei. Puterea de a transforma numai prin gand. Alchimia nu este transformarea plumbului in aur. Aceea e o metafora. Este transformarea spiritului in aur, metalul nepieritor.

Cum face asta? **Primul pas este intoarcerea la inocenta!** Cand erai copil, intreaga lume era un loc magic. Dar, pe masura ce cresteai, ai inceput sa pui etichete lucrurilor. Acesta e un copac, acela e un nor, aceea o frunza. Nici macar nu mai privesti obiectul, ii vezi numai numele. Daca ai putea sa te opresti si sa vezi ce sunt lucrurile acelea cu adevarat, ai fi atat de uluit, incat nu te-ai mai putea tine pe picioare!

Pasul urmator spre Intelepciune este acela de a fi inexplicabil de fericit!
Si asta din cauza ca toate acele lucruri care ii nemultumesc pe oamenii simpli, pe el nu il ating. Pierderea, de exemplu. Un Intelept stie ca totul

este trecator si constant in acelasi timp. Pentru ca totul este facut prin puterea lui Dumnezeu, care isi schimba numai forma necontenit. Nu poti pierde ceva pentru ca toate sunt parte din tine si tu esti parte din Dumnezeu. Tot ce a existat vreodata este inca aici. Si-a schimbat forma numai.

Un Intelept nu se teme de moarte pentru ca el stie ca moartea e o minciuna. El a trait si va trai mereu. Un Intelept stie ca e nemuritor. Mereu a fost si va fi.
Un Intelept nu cunoaste singuratatea. Pentru ca el nu s-a rupt de univers. Este una cu el si una cu puterea lui Dumnezeu. Cum ar putea fi el, asadar, singur?
Un Intelept este cu adevarat treaz, in timp ce restul omenirii viseaza. Odata patruns adevarul acestei revelatii, legile timpului si spatiului isi pierd sensul.
Un Intelept poate face orice! Sfida gravitatia, teleporta oriunde, crea lucruri cu un simplu gand! Pentru ca el este una cu Dumnezeu si una cu Universul.
Buddha a fost un Intelept! Iisus fost un Intelept! Krisna a fost un Intelept! Acelasi Intelept launtric pe care ei l-au descoperit se afla in tine!

Esti ceea ce crezi ca esti! Nici mai mult, nici mai putin! Orice din universul nostru “solid”, odata descompus, nu mai e solid defel! Adevarul este ca toti suntem unul si unul este de fapt Dumnezeu, actionand toate componentele simultan. Oricine poate percepe dincolo de iluzia soliditatii si a mortii este un atotputernic Intelept. Ne temem de pierderea propriei identitati, dar, din moment ce suntem o parte din Dumnezeu, ce se pierde de fapt? Numai rolul nostru dintr-un act al nesfarsitei piese a vietii.

Oamenii isi considera visurile iluzii ale mintii si starea de trezie ca fiind realitate. Adevarul insa e ca si starea de trezie e numai un vis. Visul lui Dumnezeu. Un Intelept stie asta si-si traieste viata in consecinta. Asta e cheia! Inlaturarea tuturor indoielilor asupra unitatii cu Dumnezeu. Daca

vei putea face asta pentru o singura secunda, nu exista miracol pe care nu l-ai putea face. In visurile tale adesea zbori sau creezi lucruri printr-un gand. Ai putea face acelasi lucru in visul pe care il numim viata daca ai uita iluzia mortii si a soliditatii. Odata ce vei fi facut asta, si tu vei fi un Intelept. Vei fi una cu Dumnezeu, una cu universul.

Un Intelept este un spectator, un observator in piesa asta pe care o numim viata. Un Intelept nu mai este doar un actor, ci si publicul insusi. El inca isi spune replicile si-si joaca scenele, dar o face lucid si mereu constient ca joaca numai un rol. In timp ce noi, ceilalti, continuam sa credem ca rolurile noastre sunt reale si ne uitam adevaratele identitati.

Un Intelept este lipsit de “sine”. El stie ca trupul lui e numai o creatie a constientei. Nu constienta exista in trup, ci trupul exista in constienta. Iar cand trupul dispare, constienta ramane. Asa cum a existat inaintea trupului.

Puterea unui Intelept este puterea iubirii absolute. Iubirea de Dumnezeu, iubirea de natura, iubirea de oameni. Cuvantul “iubire” este putin inteles. Cand spun cuvantul “iubire” nu vorbesc de simtaminte. Toate simtamintele sunt lucruri, lucruri fabricate. Iubirea de care vorbesc e iubirea divina. E o forta care arde toate himerele. Dizolva toate impuritatile. Iubire care cauta impuritatile si le arde. Nu exista persoana lipsita de iubire. Numai cei care si-au impietrit intr-atat inimile incat nu mai percep iubirea care e pretutindeni in jurul lor devin orbi la iubire asa cum un orb devine incapabil de a vedea lumina din care el insusi e creat. Invizibila si mereu prezenta, iubirea e mai mult decat un simtamant, mai mult decat o emotie. E mai mult decat placere, mai mult decat extaz. Este starea fireasca a lui Dumnezeu. Forta suprema din univers!
In perceptia unui Intelept, Iubirea e in aerul pe care il inspiram, circula prin fiecare celula a fiintei noastre. Iubirea patrunde totul si pe toti. Cand spunem ca iubim ceva sau pe cineva, de fapt ne ingaduim numai sa simtim ceea ce e mereu prezent.
A iubi universul si tot ce cuprinde acesta e puterea suprema. Inseamna sa traiesti intr-o liniste interioara de nezdruncinat.

Iubirea nu este ceva ce numai simtim. Este ceva ce suntem. A incepe sa iubesti pe cineva sau ceva este de fapt a incepe sa simti ceea ce e mereu prezent, dar pe care noi am ales sa nu percepem. Asa cum etichetam copacii, norii, asa etichetam si oamenii. Daca ne-am opri vreodata cu adevarat si am privi oamenii de langa noi si am putea vedea ce sunt ei in realitate, nu ne-am putea abtine sa nu-i iubim. Pentru ca ei sunt o expresie a lui Dumnezeu! Toata iubirea oamenilor este efemera, trecatoare. Trece de la un obiect sau individ la altul. Se poate transforma repede in ura daca lucrurile nu ne ating asteptarile. Dar iubirea adevarata nu se poate schimba. Nu are nimic de-a face cu obiectul, nici nu poate deveni alt sentiment, pentru ca nici macar nu este un sentiment. E un fel de a fi. Acel “a fi” este starea fireasca a infinitei forte divine, din care putem numai putin percepe daca asa hotaram. Pentru a percepe aceasta iubire trebuie sa eliminam sinele. Sa eliminam toate temerile, obiceiurile, egoismul si furia. Trebuie sa ne golim ca sa putem ingadui universului sa ne umple cu iubire. Constiinta e cea care ne poate transforma perspectiva iubirii egoiste in iubire dezinteresata. Trebuie sa ne reeducam pentru a atinge acest punct de vedere. Ca iubirea este mereu prezenta si pretutindeni. Exista in oricine si orice. Ca iubirea e starea fireasca. Toate celelalte sunt iluzii.

Cand un Intelept vorbeste despre iubire, cea la care se refera el este aproape opusul a ceea ce oamenii numesc iubire. Pentru oameni, iubirea e un sentiment cat se poate de personal. Pentru un Intelept este o forta universala. Oamenii percep iubirea ca o atasare. Sa posezi pe cineva sau sa fii in posesia cuiva. Asta e o inchipuire. **Pentru Intelept, adevarata iubire inseamna sa nu simti nici o atasare, nici o posesie asupra cuiva sau a ceva. Sa apartii tuturor simultan si toate sa-ti apartina.**
Iubirea individuala pe care o percepi fata de o alta persoana e o forma concentrata a iubirii universale. Iubirea universala este o forma extinsa a iubirii individuale.
Iubirea e cu adevarat puterea lui Dumnezeu atragand totul spre el. E o forta de nestavilit.

Dar cum atingem acest nou punct de vedere? Cum ne scuturam de iluzia vietii?Cum ne trezim din vis? Trebuie sa-ti reeduci mintea si emotiile, apoi credinta te va duce mai departe.

Iata pasii pe care-i poti face pentru a atinge felul Inteleptului de a privi lucrurile:

Principiul nevoii de a darui. Daca ai nevoie de iubire, daruieste iubire. Daca ai nevoie de sprijin, daruieste sprijin. Daca ai nevoie de un prieten, fii tu prieten. Orice ai nevoie, daruieste celorlalti si iti vei afla propriile nevoile satisfacute.

Destinde-te, nu te incorda. Este la fel de simplu sa te destinzi ca si sa te incordezi. Ne incordam numai din frica. Aceasta retragere constanta in noi insine din cauza fricii de a fi raniti este motivul impietririi inimilor noastre. Invata ca este la fel de usor sa fii vesel ca si sa fii trist. Fii amabil in loc sa te iriti, fii mai degraba prietenos decat ostil. Data viitoare cand vrei sa te incordezi, incearca sa te destinzi. Cand iti vine sa plangi, opreste-te si razi, in schimb.

Renunta la atasamente. Daca nu obtinem ce vrem suntem nefericiti. Daca patim ceva ce nu vrem, suntem nefericiti. Chiar si cand obtinem ceea ce vrem suntem nefericiti pentru ca nu putem pastra pentru totdeauna.. Mintea rezista schimbarii, dar schimbarea e lege. Totul e trecator. Recunoaste ca nu posezi nimic. Totul e un imprumut de la Dumnezeu si, pana la urma, totul se intoarce la el.

Bucura-te de orice ti se intampla. Ne plac vremurile bune si le uram pe cele rele. Dar este suferinta intamplarilor neplacute cea pe care o cultivam. Admite-ti suferinta ca o lectie. Apoi vei invata sa iubesti si amintirile placute si pe cele mai putin placute. Pentru ca, fara suferinta n-ai fi acelasi om care esti azi. Asa ca invata sa te lasi purtat de curent si sa te bucuri de orice ti se intampla.

Lasa sa vina si sa treaca. Ai observat vreodata un bebelus? E greu sa ni-i imaginam ca maestri ai propriilor emotii, dar asta sunt. Un bebelus

plange cand are o nevoie, dar in clipa in care nevoia ii este satisfacuta, lacrimile i se opresc instantaneu. Mai tarziu in viata invatam sa ne suprimam emotiile. Dar pentru un Intelept, emotiile se exprima liber. Iar odata exprimarea uitata, un Intelept nu mai staruie in emotii, nu-si mai reprima furia sau bucuria sau iubirea. Simte ceea ce simte si apoi lasa sa treaca.

Asadar, in concluzie, se afla un Intelept in absolut fiecare dintre noi. Descopera-l si devino una cu el si apoi devii una cu Dumnezeu, una cu Universul.”

*

7 pasi pentru a intra in contact cu Sinele Superior

Posted on 11 ianuarie 2011 by Solarris

Fiecare dintre noi este conectat cu Divinul. Sinele nostru Superior depaseste cu mult intelegerea pe care o avem noi, prin mintea noastra constienta. Aceasta este puterea pe care au accesat-o toate geniile si toti invatatii din istorie. Deasemenea este si locul in care se produc miracolele si toata magia din viata noastra.

Iata in continuare sapte pasi pentru a ajunge sa va contactati Sinele Superior:

Credinta si Asteptarea: Transformati-va modul de a vedea lumea!

Primul pas este sa crezi ca ai un Sine Superior cu care sa poti stabili o comunicare! Apoi, in fiecare zi sa te astepti ca aceasta comunicare sa se imbunatateasca, pe masura ce tu te concentrezi cu sarguinta pe dezvoltarea interioara. Fara aceste doua cerinte esentiale, este greu sa obtii ceva in viata, chiar si la nivel fizic. Pentru cresterea interioara, aceste doua calitati sunt de baza. Asa ca stabileste-ti ca scop sa reusesti sa-ti contactezi Sinele Inalt, revino asupra acestui scop zilnic, si

mentine-ti dorinta cu hotarare pana cand succesul e de partea ta. Suntem crescuti initial cu o perspectiva materialista asupra lumii care neglijeaza rolul Spiritului. Pentru a stabili o legatura stransa cu taramurile spirituale e nevoie ca intreaga noastra fiinta – constienta si subconstienta – sa fie adecvata scopului nostru. In orice activitate majora trebuie sa stabiliti intai regulile jocului si modul in care se va juca. La fel este si cu contactarea Sinelui Superior. De aceea cautati scrieri sau invataturi care sa va extinda intelegerea Universului ca fiind in mod fundamental un taram al Constiintei si al Mintii**.**

Singuratate si Meditatie

In mod regulat faceti-va timp pentru voi, cand sa fiti complet singuri. De preferat intr-un loc linistit. Doar stati in liniste, fara nici un fel de asteptari. Nu faceti nimic. Va veti simti destul de neconfortabil si de ciudat, la inceput. Dati timp si loc pentru ca vocea interioara sa se poata face auzita. Si o veti auzi ori in timpul acela de tacere, ori mai tarziu, in cursul zilei. Un moment de sincronicitate se va produce: cineva va va spune exact ce aveti nevoie sa auziti sau veti avea o revelatie fulgeratoare. In timpul meditatiei lucrati ca sa va disciplinati mintea si sa reduceti la tacere sporovaiala permanenta care intervine in mod constant. Creati un vas pur pe care sa il umple Sinele Superior. Urmariea propriei respiratii este o disciplina de meditatie excelenta, la fel ca si concentrarea asupra flacarii unei lumanari. Sau puteti vizualiza o minge de lumina aurie in plexul solar care va inunda intregul trup cu energie si vindecare.

Jurnalul

Tineti un jurnal cu trairile, emotiile, visele si intuitiile pe care le aveti zilnic. Aici puteti sa puneti intrebari Sinelui Superior si apoi sa notati orice raspuns sau intuitie primiti. Daca faceti lucrul acesta cu regularitate, avand credinta si asteptari pozitive, veti primi cu siguranta raspunsurile de care aveti nevoie.

Dialogul interior

Purtati un dialog interior cu Sinele Superior. Spuneti-i : “*Stiu ca esti acolo si as vrea sa te cunosc si sa iti acord atentia cuvenita. Te rog, incepe sa imi vorbesti si ghideaza-mi viata*“. Nu va ingrijorati ca la inceput dialogul se va desfasura doar intr-un singur sens. Amintiti-va ca nu ati mai comunicat de decenii! Continuati cu acest dialog interior ca si cand ati vorbi unui prieten: palavragind, punand intrebari, impartasindu-va sperantele si apoi incepeti sa ascultati raspunsurile. Vor veni, fiti siguri!

Lectiile de viata

Priviti viata ca pe o scoala a misterelor. Credeti ca intreaga voastra existenta – evenimentele, situatiile si oamenii – au fost structurate cu precizie pentru a va invata exact ceea ce trebuie sa stiti in acest moment. Abordati viata ca si cand intreaga Creatie conspira pentru a va face bine voua! Ori de cate ori se intampla ceva in viata voastra, de bine sau de rau, intrebati-va care e lectia de invatat de aici. Chiar si personajele si situatiile mai neplacute au fost in mod deliberat puse in calea voastra ca o provocare care sa va ajute sa va dezvoltati. Cand incepeti sa vedeti viata ca pe o piesa in care voi jucati rolul principal, atunci si rolul Sinelui Superior va deveni din ce in ce mai evident in viata voastra. Notati-va descoperirile in jurnal.

Visele

Asteptati-va ca Sinele Superior sa va vorbeasca in vise. Puneti Sinelui Superior o intrebare si asteptati-va sa primiti raspunsul in vis. Cand va treziti, amintiti-va tot ce puteti din visele voastre si scrieti in jurnal. Daca nu aveti abilitatea de a va aminti visele, a o capata necesita ceva timp si perseverenta. Cu toate acestea, cu rabdare, veti incepe sa va amintiti visele si sa primiti raspunsurile de la Sinele Superior.

Constientizarea/ Atentia

Concentrati-va din ce in ce mai mult pe clipa prezenta, pe ACUM. Cand mancati, fiti constienti de ce mancati. Singurul moment real este cel de

acum – trecutul e pentru vecie dus, iar viitorul nu a venit inca. De aceea, lucrati pentru a va curata mintea de griji, iluzii si extrapolari. Alungati forfota mentala si creati spatiu pentru a fi umplut de Sinele Superior.

Rabdarea este catalizatorul progresului

Amintiti-va ca se poate sa va fi petrecut intreaga viata complet separat de Sinele Superior. De aceea va va lua ceva timp sa invatati cum sa restabiliti legatura. Orice lucru important, care merita a fi facut, necesita timp si antrenament. Fiti vigilenti si practicati cei sapte pasi zilnic si veti primi raspunsurile de care aveti nevoie. Nu uitati: Sinele Superior vrea sa fie in contact permanent cu voi. De fapt, chiar si numai a vorbi de el ca de ceva diferit de voi, este un lucru contradictoriu. Sinele Superior, de fapt, sunteti voi ! Voi cei adevarati. Asa ca, luati legatura cu voi!

Sursa: Asoka Selvarajah – 7 secrete de aur pentru a va cunoaste Sinele Superior

*

Cuvinte intelepte…

Posted on 19 august 2010 by Solarris

…extrase din Legile lui Zamolxe (autor: Remer Ra)

"…Precum fulgerul aduce lumina si din lumină tunetul si focul ce se revarsă, asa este si gândul omului, el trece în vorba omului si apoi în fapta sa. Deci, ia aminte la asta, căci până la focul ce arde trebuie să fie o lumină si un tunet. **Lumina omului este gândul său si aceasta este averea sa cea mai de pret. Lumina prinde putere prin cuvânt, iar vointa omului aprinde focul prin care se făptuiesc toate cele ce sunt în jurul său.**

Fii ca muntele cel semet si ridică a ta lumină mai presus de cele ce te înconjoară. Nu uita ca aceiasi pasi îi faci în vârful muntelui ca si în josul său, acelasi aer este sus ca si jos, la fel creste copacul în vârf de munte

ca si în josul său, la fel luminează soarele piscul cel semet ca si pamântul cel neted.

Fii cumpătat ca pământul si nu vei duce lipsă de nimic. Creanga prea plină de rod este mai repede frântă de vânt, sământa prea adâncă nu răzbate si prea multă apă îi stinge suflarea.

Ia aminte la copacul cel falnic, cu cât este mai înalt, cu atât rădăcinile sale sunt mai adânci în pământ, căci din pământ îsi trage tăria, nu uita asta. Cu cât te ridici mai mult, cu atât trebuie să cobori mai mult, căci măsura ridicării este aceeasi cu măsura coborârii.

Puterea omului începe cu vorba nerostită, ea este asemeni semintei care încolteste, nici nu se vede când prinde suflare de viată. Lumina semintei este cea care o ridică, pământul este cel ce-i dă hrana, apa îi dă vigoarea, iar răbdarea o îmbracă cu tărie.

Priveste râul si ia aminte la învătătura sa. La început este doar un firicel de apă, dar creste tot mai mare, căci vine de la ce este mai mare, si lucrurile asa trebuiesc împlinite, prin firea lor. **Asemenea este si gândul cel bun si drept rânduit, el îsi face loc printre pietre si stânci, nu tine seama de nimic, îsi urmează drumul si nimic nu-i stă în cale.** Apă cu apă se adună, iar împreună puterea este si mai mare.

Ia seama de taina aceasta si nu o uita, acel firicel de apă stie unde va ajunge, căci una este cu pământul si toate cele ce-i vin în cale nu îl pot opri până la sfârsit. Astfel **să iei seama la gândul tău unde trebuie să ajungă si vei vedea că nimic nu stă în calea sa. Să-ti fie gândul limpede până la sfârsit; multe se vor ivi în calea sa, căci firea lucrurilor din jur este miscătoare asemeni apelor.** Apă cu apă se întâlnesc, pământ cu pământ si munte cu munte.

Ia seama la gândul cel rău, fereste-te de el ca de fulger, lasă-l să se ducă precum a venit, căci te-ndeamnă la lucruri nefiresti. Fereste-te de vorbele desarte si de neadevăr; sunt ca pulberea câmpului ce-ti acoperă ochii, ca plasa păianjenului pentru mintea si sufletul tău.

Neînteleptul este mânat de râvnă, dar înteleptul încalecă râvna. Neînteleptul suferă când râvna îl duce la pierdere si la cădere, dar înteleptul întotdeauna găseste câstigul în pierdere si înăltarea în cădere.

Gândul bun si vorba înteleaptă îti pot potoli necazul, îti pot răcori inima, dar nu te vindecă, pentru că omul suferă după cum trufia a crescut în el, căci suferinta este umbra trufiei.

Nu îti lega sufletul de nimic lumesc, de lucruri, de dobitoace, de argint sau aur, căci ele asa cum vin, asa pleacă. După orice zi vine si noaptea, si după iarnă vine primăvara, căci asa este rânduit si asa este firea lucrurilor. Toate cele ce se văd, se nasc, cresc si apoi se întorc de unde au plecat.

Precum copacul cel falnic creste lângă cel mic fără a-i face rău, asa să fiti între voi, cel mare să nu lovească pe cel mic si nici să-i amărască sufletul, căci va avea datorie mare de dat, la fel ca si hotul. Aruncă un lemn pe râu si mai multe vor veni din susul său către tine. **Adu-i multumire semenului tău, adu-i lumină pe chip si în suflet, iar toate acestea le vei găsi mai târziu înflorite în inima ta.**

Rămâi mereu în răcoarea sufletului tău, dar **dacă mânia se aprinde în tine, ia seama ca nu cumva să treacă de vorba ta.** Mânia vine din teamă si nu a locuit dintru început în inima ta; dacă nu creste prin trufie, ea se intoarce de unde a plecat. Întelepciunea este mai pretuită decât toate cele ce se văd cu ochii, ea este aurul mintii si sufletului tău si este rodul cunoasterii udată de vreme.

Nu-ti amărî sufletul când simti durerea si neputinta, ci mai degrabă caută să te folosesti de ele pentru îndreptare, căci în rod ai si sământa. Nu se poate ca o sământă bună să dea rod rău. Lăcomia întotdeauna duce la pierdere, furtul întotdeauna duce la boală, gândurile sterpe întotdeauna duc spre rătăcire, mânia întotdeauna loveste înapoi, răutatea si neadevărul întotdeauna aduc neputinta, trufia întotdeauna aduce suferintă.

Fii blând si răbdător cu cei de lângă tine, căci asa cum te porti tu cu ei, asa se poartă si altii cu tine, căci simtirea lui este la fel cu simtirea ta, din aceeasi suflare este si simtirea lui, iar lumina ce se vede prin ochii lui este din aceeasi lumină cu cea care se vede prin ochii tăi.

Unde este tăria omului acolo îi este si slăbiciunea, ceea ce-l ridică îl si coboară; rămâi în limpezimea mintii si simtirii tale si vei vedea toate acestea. Cel mic este deasupra celui mare, cel usor este deasupra celui greu, cel slab este deasupra celui tare, cel blând este deasupra celui aprig. **Limpede să-ti fie mintea si simtirea, si ia seamă de toate acestea.**

Lucrarea făcută din teamă nu are viată lungă si tăria ei este asemeni unei revărsări de ape care tine putin. **Asa este si cu tulburarea oamenilor, ea vine de-afară, dar este chemată de teama lor, însă teama vine prin necunoastere, iar necunoasterea prinde putere prin neadevăr, lene si trufie.**

Multumeste pământului pentru toate cele ce-ti oferă, multumeste cerului pentru ploaia care îti hrăneste pământul, multumeste soarelui pentru căldura si lumina casei tale si a pământului tău, multumeste lunii pentru linistea somnului tău, multumeste stelelor că veghează asupra somnului tău, multumeste muntelui pentru povetele si fierul ce-l iei din el, multumeste pădurii pentru tot ce iei de acolo, multumeste izvorului pentru apa ce-o bei, multumeste copacului pentru lucrările ce-ti arată, multumeste omului bun ce-ti aduce bucurie si zâmbet pe chip.

Precum iarba bună creste cu iarba rea, asa sunt si oamenii, dar tine seama că purtarea lor cea rea este semănată si crescută din teamă si neputinte, iar trufia este învelitoarea lor. Nu certa purtarea lor si nu căuta a-i îndrepta din vorbe si mustrare, căci apăsarea pe rană nu o vindecă. Oare iarba aceea este rea doar pentru că este amară pântecului tău? Asa este si cu omul, de vei vrea să-l îndrepti, adu-i pentru început gândul si simtirea la ce este plăcut atât omului bun, cât si omului rău. Unul vede roata plecând, iar altul vede aceeasi roată venind. Cine vede mai bine ?

Doar cel înteleptit poate vedea limpezimea si linistea din mintea si sufletul celui tulburat, căci cel înteleptit a fost odată si el la fel ca si cel tulburat si roadele amare l-au făcut să tină seama de alcătuirea fiintei sale.

Este o floare mai frumoasă ca cealaltă ? Este un izvor mai limpede decât altul ? Este un fir de iarbă mai presus de un altul ? Fiecare are tăria, frumusetea si priceperea lui. Este în firea lucrurilor ca pădurea să aibă felurite soiuri de copaci, de iarbă, de flori si dobitoace. Nu seamănă un deget cu altul de la aceeasi mână, dar este nevoie de toate pentru a bate fierul. Este mărul mai întelept decât prunul sau părul ? Este mâna stângă mai bună ca dreapta ? Altfel vede ochiul stâng de cel drept ? Cele de sus îsi au rostul lor si cele de jos îsi au rostul lor, cele mari îsi au rostul lor si cele mici îsi au rostul lor, cele repezi îsi au rostul lor si cele încete îsi au rostul lor, cele ce au fost si-au avut rostul lor si cele ce vin îsi vor avea rostul lor.

Întotdeauna va fi cineva dedesubtul tău si întotdeauna va fi cineva deasupra ta. La cele ce sunt dedesubtul tău să te uiti cu iubire si nu cu trufie, căci acolo îti sunt rădăcinile, iar la cele ce sunt deasupra ta să te uiti cu privirea de prunc si fără teamă.

Iată dar calea de început: cumpătarea în toate cele ce faci, ascultarea de bătrâni si de cei întelepti, hărnicia, multumirea cu ceea ce ai, ferirea de neadevăr si de vorbele desarte, ferirea de ceartă si de mânie, buna purtare între semeni. Dimineata să te trezesti cu ele, ziua să le porti mereu în minte, seara să le ai cu tine în somn si astfel supărarea, lipsa, amărăciunea, neputinta, boala si răutatea altora nu se vor atinge de tine.

Dincolo de acestea se află iubirea, vointa, curajul, răbdarea, modestia si ele ridică omul cu adevărat. Doar prin ele primesti adevărata cunoastere si întelepciune, adevărata putere, adevărata bucurie, adevărata bogătie, rodnica si trainica lucrare.

Dar iată că unde este iubirea poate apărea si ura, unde este vointa poate apărea si delăsarea, unde este curajul poate apărea si frica, unde este răbdarea, poate apărea si graba si unde este modestia poate apărea si trufia. Căci miscătoare sunt si cele ce se văd si cele ce nu se văd din fiinta omului. Dar toate acestea sunt ale celui ce simte, iar peste el se află cel ce gândeste si acesta este cel ce vede miscarea în nemiscare, este cel care dincolo de toate aceste virtuti se desfată în cunoasterea si linistea ce întrece orice bucurie, iar atentia, echilibrul si limpezimea sunt uneltele sale.

Cel tulburat vede binele ca bine si răul ca rău, este atras de una si fuge de cealaltă, dar înteleptul vede si frumosul si urâtul, simte si frigul si căldura, si finetea si asprimea, aude si plăcutul si neplăcutul, gustă si dulcele si amarul, simte si mireasma si duhoarea si nu face judecată între ele.

…**nu uita nici o clipă că omul poate cuprinde în iubirea sa mai mult decât poate cuprinde în ura sa, căldura se ridică mai mult decât poate coborî frigul, cel ce este deasupra vede mai multe decât cel ce este dedesupt, usorul se întinde mai mult decât se întinde greul, lumina răzbate mai mult decât poate răzbate întunericul, puterea care uneste este mai mare decât puterea care desparte.”**

*****

Puterea Cosmica din noi

Posted on 21 iulie 2010 by Solarris

“In domeniul stiintei, artei, industriei si religiei, este nevoie de oameni cu viziuni largi, curaj, incredere si forta, care sa fie capabili sa reveleze Puterea Infinita din fiecare fiinta.

Citind despre viata lui Mahatma Gandhi multi dintre noi ne-am intrebat care a fost sursa puterii sale extraordinare. Prima parte a vietii lui

Mahatma Gandhi a fost injositoare si infernala. A fost batut, umilit, aruncat in inchisoare si multi au incercat sa-l omoare. Totusi, Gandhi a continuat marea sa opera, perseverand si neacceptand niciun compromis in ceea ce privea principiile lui, pana cand "intangibilii" au fost eliberati, dupa secole de robie. Credinta sa in justitia divina, unicitatea viziunii sale si curajul de a actiona au condus la rezultate extraordinare. Gandhi a spus: "*Credinta nu este altceva decat a trai perfect constient de prezenta lui Dumnezeu in noi. Cel care are aceasta credinta, nu-si mai doreste nimic.*"

Este foarte important sa fim stapani pe fiecare situatie. Biblia spune: *Iata, Eu va trimit pe voi ca pe niste oi in mijlocul lupilor; fiti dar intelepti ca serpii si nevinovati ca porumbeii* (Matei, 10:16).

Cu alte cuvinte, sunt necesare receptivitatea si discernamantul pentru a intelege ce se petrece, precum si vigilenta, perspicacitatea si deschiderea, atat catre ghidarea launtrica, dar si catre sfatul din exterior. Trebuie, de asemenea, sa jucam rolul unui porumbel, care este simbolul puritatii si pacii, adica sa ramanem blanzi in orice situatie, dar si fermi; refuzand sa facem compromisuri cand este vorba de adevar.

Solutia este de a fi fermi, dar blanzi, precum antrenorul unui cal salbatic. El il face pe animal sa inteleaga cine este stapanul, dar nu este crud si nu-l bate. Imbinand aceste doua atitudini vom descatusa puterile interioare, care ne vor ghida apoi in mod continuu in toate situatiile ce apar in viata noastra.

Omul care are o viziune dreapta asupra vietii nu deviaza de la telurile sale din cauza zapezilor sau a ploilor ori fiindca a mai esuat de multe ori. Mai mult, el stie ca asa-numitele esecuri ,de fapt nu erau esecuri, ci trambuline catre triumful adevarat.

Un alt aspect important este **sa invatam sa fim noi insine**. Sa lasam la o parte toata prefacatoria, afectarea, imitarea si teatrul ieftin. Pretentiozitatea si ingamfarea reveleaza un sentiment de nesiguranta, de inferioritate si frica de respingere. Cautand sa facem o alta estimare a

fiintei vom urmari in acelasi timp sa ne reconditionam atitudinile mentale, sa aruncam afara tot negativismul, rea-vointa, criticismul si auto-condamnarea si sa ne umplem mintea cu ganduri constructive, pline de armonie, pace, s anatate, bucurie si bunavointa. In acest fel me vom transforma viata caci noi suntem exact ceea ce gandim tot timpul.

Cautand sa ne acordam gandurile cu principiile vietii si cu adevarurile eterne vom castiga incredere in sine, siguranta, echilibru si calm. Conectandu-ne la Sursa Infinita a vietii vom lasa viata sa curga prin noi, sub forma abundentei, a sigurantei, a actiunii drepte si a exprimarii adevarate de sine.

Astazi, suntem ceea ce gandurile noastre au manifestat in trecut. Suntem suma totala a gandurilor noastre. Noi ne conducem astfel propria viata, iar alti oameni, precum si conditiile exterioare si evenimentele, nu au nimic de a face cu succesul, fericirea sau destinul nostru.

Doar noi singuri ne putem aduce in stadiul de boala, saracie si nefericire, prin natura gandurilor pe care le intretinem; putem chiar sa ne ucidem cu ajutorul gandurilor noastre. Afirmand in mod frecvent urmatoarele: “*Am incredere in Dumnezeu, in intelepciunea Sa Cosmica si in toate lucrurile bune. Traiesc in asteptarea plina de bucurie a tot ceea ce este mai bun, mai minunat, iar miracole neasteptate se manifesta in viata mea in fiecare zi.*” viata noastra se va transforma in mod miraculos. Miracolele vor aparea pe masura ce scriem aceste adevaruri in cartea vietii noastre (mintea noastra subconstienta). Avand incredere in raspunsurile pe care mintea noastra profunda le da gandurilor noastre constiente vom prospera in felul acesta in toate domeniile vietii noastre.

Ne putem pune intrebarea cum anume sa avem incredere pentru a obtine beneficii imense. Un om a spus odata: “*Am incredere deplina ca armasarul meu va castiga cursa.*” Aceasta nu este un gen de incredere corecta. Este imposibil sa ai incredere in altceva decat in principiile vietii si in actiunea legilor subconstientului. Principiile si legile nu se vor schimba niciodata – ele sunt eterne si imuabile. Calul in chestiune s-a

prabusit mort in timpul cursei; este imposibil sa ai incredere absoluta in rezultatul unei curse, al unui interviu sau in orice alt eveniment din viata.

Noi ar trebui sa ne punem increderea in Dumnezeu, in darurile Lui cosmice si in toate lucrurile bune si odata acestea implinite, succesul, prosperitatea si fericirea vor veni catre noi in moduri total neasteptate. Unii oamenii spun: "*Am incredere deplina ca voi castiga cupa la cutare intrecere*" si altele asemenea. Aceasta nu este incredere adevarata, asa cum nu avem nicio garantie ca acel cal va alerga asa cum ne asteptam. Avand incredere deplina in Dumnezeu, in iubirea Lui, in legile Lui cosmice, in ghidarea Lui nu vom gresi niciodata si nu ne vom mai dori niciodata nimic.

Un regizor a povestit odata cum s-a rugat el pentru succes, pace, armonie si un castig foarte mare din filmul pe care-l regiza. Totusi, lucrurile nu au iesit asa cum se asteptase. Multi membri ai echipei s-au imbolnavit, iar vremea se mentinea foarte proasta in timpul filmarilor – totul s-a dovedit a fi un mare esec. El a spus: "*Mi-am imaginat si am vizualizat succesul si un castig foarte bun, dar nu pot controla vremea, Soarele, Luna sau stelele si nici vietile actorilor. Mi-am dat seama totusi ca este imposibil pentru mine sa gresesc daca cred in principiul succesului si daca eu sunt una cu infinitul. Credinta mea este in Prezenta lui Dumnezeu si in adevarurile eterne ale vietii, care nu se schimba niciodata.*"

Urmatorul sau film a avut un succes rasunator, iar astazi el este unul dintre cei mai mari regizori ai lumii. El si-a pus increderea in Calea Infinita a vietii care nu poate da gres si stie ca s-a nascut ca sa aiba succes. El nu a fost dezamagit din cauza esecurilor pe care le mai avusese. Credinta lui era neclintita: "**Impreuna cu Dumnezeu si cu legile Lui, nu ai cum sa gresesti**". El a mai spus: "*Nu pot avea incredere absoluta in vreme sau daca Tom Jones va mai fi in viata maine, sau daca omul cu care urmeaza sa semnez un contract va mai fi disponibil. Dar am incredere absoluta in Dumnezeu si mi-e suficient!*" Acesta este modul intelept de a gandi al unui mare regizor.

Emerson a zis: “*Numai finitul este cel care aduce greseli si suferinta; Infinitul rezida in calm zambitor.”*

Sa ne acordam cu Infinitul din noi, sa il chemam, iar din momentul in care vom fi una cu acest ocean de viata, iubire, adevar si frumusete, puterea lui Dumnezeu va deveni activa in viata noastra si vom resimti un sentiment adanc de siguranta si calm interior.”

*

Repere psihologice ale omului evoluat spiritual

Posted on 21 februarie 2010 by Solarris

“In primul rand **calmul** este o caracteristica speciala a acestui om. Te afli intr-o mare de oameni agitati si dintr-o data vezi pe unul dintre ei ca e linistit si ca surade ca si cum nu ar fi deloc afectat de toata nebunia momentului. Deja vrei sa te indrepti spre el, sa il cunosti. Simti ca are ceva special si nu stii ce. Surasul lui nu e un suras orgolios, nu pare sa spuna “*eu de voi rad acum*”, ci e un suras care pare sa spuna ”*stai linistit, si aceasta problema va trece si va veni iar soarele*”.

Da, **optimismul** este ceea ce nu trebuie sa lipseasca din personalitatea acestui om. In orice situatie stie ca exista si ceva de invatat din aceea agitatie, stie ca fiecare problema poarta in ea si solutia, dar inca nu e vizibila. Increderea in sine e atat de puternica, incat chiar si atunci cand oamenii din jur spun ca nu exista sanse de reusita, omul superior nu renunta. Nu mai are cum sa renunte, a investit tot sufletul in ceea ce face, daca ar renunta si-ar lasa acolo sufletul si ar ramane gol pe dinauntru.

Foarte grea este urmatoarea caracteristica: **asteptarea**. Omul superior nu se plictiseste asteptand, el asteapta altfel decat ceilalti oameni. Pentru el asteptarea este cea care da valoare lucrului pe care il asteapta. Cum de poate sa astepte fara sa se plictiseasca ca ceilalti? Isi tine mintea atenta,

sub control. Nu o lasa sa sara de la un gand la altul, el e atent numai la ceea ce cauta, ca un vanator in cautarea unei prazi. Nu renunta, nu se plictiseste de asteptare.

Cand cineva spune minciuni sau barfe despre el, acest om **rade** – nu intoarce vorbele in avantajul lui. Stie ca are de-a face cu niste copii imaturi. Rezistenta la barfele si minciunile celorlalti este o alta caracteristica a personalitatii perfecte. Daca vrei sa reusesti asta si tu va trebui sa iti spui de fiecare data ca **acesti oameni care te vorbesc de rau, de fapt au ei acele probleme pe care le pun pe umerii tai**. Nu ii judeca, ci accepta ceea ce spun ei cu acelasi suras calm si detasat.

Razbunarea este un cuvant care nu exista pentru omul care vrea sa se dezvolte. Razbunarea te face mic in ochii tai si ai lumii. Daca cineva simte dorinta de razbunare inseamna ca plateste cu aceeasi moneda raul care i-a fost facut. Asta pentru ca nu are monede mai valoroase. Omul superior **iarta** persoana care i-a facut rau, dar incearca sa repare acel rau. Nu sta cu mainile in san si nu face nimic, ci actioneaza, isi urmareste obiectivele. Nu se roaga de nimeni si din aceasta cauza pare un pic nesociabil. Oamenii din jurul lui ar vrea ca acesta sa ceara ajutor, nu le place sa aiba langa ei un om autonom. Insa omul pornit pe calea dezvoltarii personale este din ce in ce mai autonom. Fiecare zi ce trece el se maturizeaza si de la starea de copil neajutorat devine adult.

Visul – atunci cand un om incepe sa se dezvolte isi schimba visele, viata lui ii cere sa viseze ca zboara mai sus. Vrea mai mult, nu se mai multumeste sa fie numai bucuros, ci vrea sa fie fericit. Nu ii mai este de ajuns o viata calduta, vrea o viata fierbinte. Cu toate astea obiectivele pe care si le stabileste nu ii devin obsesie. Daca ai inceput deja sa mergi pe aceasta cale stii ca omul superior este flexibil. Daca un obiectiv este de neatins nu se sinucide, se adapteaza. Nu trece peste cadavre ca sa isi atinga obiectivul – stie cand sa renunte.

E perfect **adaptat** la resursele pe care le are, nu sufera pentru ca dupa luni vine marti. Stie ca ceea ce e inevitabil trebuie acceptat cu calm. Atunci cand nu reuseste sa isi atinga obiectivele, cand are parte de esec,

isi reanalizeaza strategia si o adapteaza. Pentru el succesul sau esecul sunt fiecare importante. Succesul ii spune ca a reusit sa inteleaga mecanismele universului si sa se adapteze la ele. Esecul, pe de alta parte, ii spune tot ce are nevoie despre lipsurile cu care inca se confrunta. Esecul poarta in el mult mai multa informatie decat succesul. Omul superior stie asta si este atent la cauzele adevarate ale esecului, care de cele mai multe ori sunt in el, nu in afara lui. El stie ca poate a ales gresit strategia, sau ca poate nu isi doreste din toata fiinta acel obiectiv.

Ceva special il defineste insa pe acest om. Chiar daca si-a vazut visul distrus, **nu abandoneaza.** Nu poate sa abandoneze. Suporta orice, dar merge inainte. Daca nu ii reuseste o strategie si nu isi atinge un vis astazi, el maine insista din nou. Daca lumea ii spune ca ceva este imposibil, el spune ca in acest caz o sa il atinga un pic mai tarziu, dar cu siguranta il va atinge.

Isi asuma riscuri – are asa mare incredere in oameni si in el incat risca totul. Risca sa piarda tot ce are pentru ca stie ca daca deja a reusit odata sa cladeasca, va reusi si a doua oara. Stie sa piarda fara sa renunte. Chiar daca cei din jur ii spun sa se opreasca pentru ca risca prea mult, el stie ca jocul este mai important pentru el decat castigul. Daca ar trebui sa aleaga intre castigul final si jocul in sine, ar alege jocul fara sa stea pe ganduri.

Omul superior daca este inconjurat de multime sau e singur in camera se comporta la fel. Pur si simplu se simte relaxat in ambele situatii. Nu cauta sa iasa in evidenta in mijlocul unui grup. Nu rade de ceilalti, dar nici nu sta rezervat facand pe desteptul. Pur si simplu se adapteaza. Cred ca acesta este cuvantul cheie care defineste cel mai mult acest model de om: adaptarea.

Atunci cand ceilalti oameni isi pun toata increderea in prieteni sau familie, omul superior stie ca nu are voie sa ceara nimanui nimic. Nu el este centrul universului, buricul pamantului. El stie ca nimeni nu s-a nascut ca sa il serveasca pe el, ca sa il faca pe el fericit. In orice relatie un asemenea om cere putin si ofera mult. Ii place sa ii faca pe altii fericiti, dar nu cere acelasi lucru de la ceilalti. Face contrar celor care

spun “*sa se comporte cu mine, asa cum ma comport eu cu ei*”. El crede ca problemele lui sunt mai mici decat ale celorlalti, asa ca nu are voie sa ii incarce si el cu cereri.

Caracteristica mea preferata – poate si pentru ca am simtit-o numai pentru cateva momente in viata – este trairea prezentului. Omul superior nu se gandeste cu regret la trecut, nu zice ”*ca bine a fost anul trecut, mult mai bine decat acum*”. El stie ca fiecare moment are farmecul lui, daca stii sa il savurezi. Daca stii sa cauti ceva placut in fiecare clipa, o faci sa devina eterna. Viitorul nu il intereseaza decat pentru planificare. Nu se gandeste ca o sa ii fie bine in viitor. In viitor o sa ii fie exact asa cum o sa ii fie. Pentru el viitorul inseamna inca o zi in care va invata ceva nou. Isi propune obiective, dar le traieste deja din prezent. Momentul prezent e cel care ii face bucurie, nu viitorul sau trecutul.”

Fragment dintr-un articol scris de Marius Simion

*

Echilibrarea karmei

Posted on 22 martie 2011 by Solarris

Echilibrarea karmei este o acţiune foarte importantă pentru evoluţia sufletului tău şi pentru creşterea ta spirituală. Ea reprezintă unul dintre motivele principale pentru care ai ales să vii pe Pământ. În timpul evoluţiei sufletului, ce are loc prin diversele reîncarnări fizice, poţi trece prin multe aspecte ale trăirilor şi simţămintelor tale, în vederea obţinerii unei înţelegeri complete.

Echilibrarea karmei reprezintă mai mult decât simpla corectare a greşelilor şi rezolvarea evenimentelor şi emoţiilor negative pe care le-ai trăit în vieţile trecute, înţelegerea echilibrului care trebuie să existe în

toate te ajută să înveţi şi să creşti spiritual, iar acest lucru te eliberează de necesitatea trăirilor pe pământ, deschizându-ţi în acelaşi timp drumul spre tărâmuri mai înalte de evoluţie şi de cunoaştere. Prin echilibrarea karmei cu ajutorul experienţelor şi încercărilor prin care treci, îţi purifici sufletul şi îţi ridici nivelul de conştienţă. Acesta reprezintă un important pas înainte pe cărarea care duce spre iluminare.

Tot ce există în natură şi în domeniul fizic este condus de Legea Universală a Echilibrului. O poţi vedea în răsăritul şi apusul soarelui, în ciclul anotimpurilor, în fazele lunii, în fluxul şi refluxul oceanelor. Legea Echilibrului în natură se manifestă în ritmuri şi modele care au o ordine naturală de desfăşurare, în care energia se transformă într-o armonie desăvârşită. Echilibrul reprezintă energia în mişcare. Karma reprezintă legea acţiunii şi reacţiunii. Datorită interacţiunii între energia pozitivă şi cea negativă din trăirile tale, Karma duce la mişcare şi la permanentă schimbare. Legea Echilibrului se manifestă pe nivelul fizic prin schimbările pe care le faci în existenţa ta, datorită trăirilor şi experienţelor tale.

Sufletul tău se supune Legii Echilibrului prin ciclul naşterilor şi morţilor, numite şi *ritmuri de reîncarnare*. Sufletul este alcătuit din energie spirituală şi tu ai abilitatea şi posibilitatea să influenţezi şi să schimbi diverse forme de energie fizică prin simţămintele, gândurile şi faptele tale. Acţiunile pozitive pe care le întreprinzi în cadrul experienţelor prin care treci îţi permit să realizezi echilibrul şi armonia. Prin echilibrarea karmei şi înţelegerea trăirilor tale, realizezi în acelaşi timp şi echilibrarea naturii tale fizice cu cea spirituală. Capeţi cunoaştere şi îţi armonizezi energiile sufletului. Acest lucru îţi permite să îţi exprimi natura ta spirituală în cadrul trăirilor tale.

În timpul echilibrării karmei, poţi conştientiza dubla natură – fizică şi spirituală – a experienţelor şi trăirilor tale, observând aspectele multiple ale situaţiilor în care eşti implicat. Prin această conştientizare capeţi o înţelegere şi o percepţie profundă a lucrurilor, determinând decizii şi schimbări pozitive şi ducând în final la pace şi armonie interioară.

Realizarea echilibrului îţi creează un punct de referinţă central, de la care să te exprimi în modul pe care îl consideri cel mai potrivit. În mod ideal, în felul acesta poţi atinge înţelepciunea şi iluminarea, contribuind la perfecţionarea sufletului tău.

Procesul schimbărilor pozitive

Echilibrarea karmei se realizează prin înţelegerea perfectă a lecţiilor implicate şi prin efectuarea de schimbări care să reflecte echilibrarea. De tine depinde modul ales pentru echilibrarea karmei. Nimeni nu ştie mai bine decât tine ce ai de făcut. Condiţiile tale de lucru îţi sunt strict specifice şi tu eşti singurul care poate decide dacă vrei să îţi echilibrezi karma, cum şi când o vei face. Fondul problemei legate de karmă constă în a stabili ce vrei să faci în această direcţie. Crucea pe care o duci datorită neechilibrării karmei, îţi devine cu timpul o povară greu de purtat, care te apasă şi te împiedică să avansezi. Dacă opţiunea ta este să rămâi în continuare legat de o karmă negativă, ea te va afecta şi te va influenţa, oferindu-ţi ocazia să o echilibrezi. Dacă te hotărăşti să îţi echilibrezi karma prin schimbări şi eforturi pozitive, atunci îţi vei îmbogăţi cunoaşterea şi vei beneficia de toate avantajele echilibrării, oferindu-ţi în acelaşi timp libertatea de a avansa în viaţă. Prin descoperirea şi înţelegerea cauzelor aflate în vieţile anterioare ale karmei tale curente devii conştient de responsabilitatea pe care o ai în crearea ei. Prin revenire la cauză poţi înţelege mai uşor situaţia prezentă şi ai acces la o mare bogăţie de informaţii. Acceptându-ţi karma, îţi oferi ţie însuţi forţa de a efectua schimbări pozitive, care îţi vor echilibra karma. Cel mai bun şi potrivit moment de echilibrare a karmei este atunci când ţi se prezintă singur. Aceasta deoarece stările tale emoţionale şi amintirile vieţilor trecute sunt aproape de suprafaţă şi ele îţi permit să ajungi la miezul problemei karmice.

Echilibrarea karmei are loc printr-un proces natural de schimbări pozitive şi începe cu dorinţa ta fermă de a face schimbări în viaţa ta. Aceasta este prima etapă.

A doua constă în a înţelege stările emoţionale - atât din trecut, cât şi din prezent - şi a evenimentelor implicate în ceea ce doreşti să echilibrezi şi de a şti de ce doreşti să efectuezi echilibrarea.

A treia etapă constă în schimbarea şi restructurarea percepţiilor asupra evenimentelor şi stărilor emoţionale - atât din prezent, cât şi asupra celor corespunzătoare din trecut - observând părţile pozitive ale experienţelor şi hotărând ce vrei să faci în privinţa lor.

Cea de-a patra etapă o reprezintă eforturile şi acţiunile de echilibrare a karmei.

Înţelegerea şi echilibrarea karmei este un proces în continuă mişcare care se declanşează automat atunci când îţi pui în acţiune dorinţa de a efectua schimbări. Poţi urmări rezultatele acestui proces în modul în care aceste schimbări pozitive se manifestă în viaţa ta. În timp ce îţi echilibrezi karma, apar schimbări ca urmare a echilibrării, atât pe planurile interioare, cât şi pe cele exterioare. Una din schimbările majore pe care le realizezi este cea din gândurile şi simţămintele tale referitoare la karma ce trebuie echilibrată. Reconsiderând prezentul în mod pozitiv, începi să-ţi schimbi stările emoţionale şi percepţiile. Pe măsură ce-ţi schimbi emotiile din prezent, se schimbă şi energia din jurul evenimentului corespunzător din trecut. Reconsiderarea percepţiilor tale faţă de evenimentele trecute şi faţă de efectele lor prezente se face prin cercetarea obiectivă a ceea ce ai învăţat şi ce ai câştigat – în înţelegere şi profunzimea gândirii – trecând prin încercarea respectivă.

Procedând astfel, influenţezi şi acţionezi asupra energiei de manifestare a karmei tale şi negativitatea ei se rezolvă datorită faptului că ai înţeles mesajul. Prin efectuarea de schimbări pozitive în viaţa ta, îţi desăvârşeşti procesul de echilibrare şi evenimentul negativ devine pozitiv deoarece îl percepi pozitiv. Nu evenimentul în sine se schimbă, ci atitudinea ta faţă de el modifică energia din jurul evenimentelor petrecute în vieţile anterioare. Această energie începe să se manifeste pozitiv, ceea ce se reflectă imediat în viaţa actuală. Se recomandă ca echilibrarea karmei să se facă mai degrabă în mai multe etape mici, decât printr-un salt

gigantic. Echilibrarea începe întotdeauna în mintea ta şi se exprimă mai întâi prin gânduri şi emotii pozitive. Pe măsură ce-ţi echilibrezi karma prin realizarea de schimbări pozitive active, începi să vezi consecinţele acestor schimbări reflectate în experienţele prin care treci. Echilibrarea este un proces care are loc în etape şi trebuie să treacă ceva timp până ce rezultatele să se manifeste pe de-a-ntregul. Va fi o experienţă care te va răsplăti şi îmbogăţi deoarece reprezintă un progres şi un pas înainte.

Eforturile pozitive duc întotdeauna la schimbări pozitive. Schimbările pozitive sunt direct proporţionale cu acţiunile pozitive întreprinse. Prin acţiunile tale pozitive creezi un şir de reacţii în lanţ care sunt cu adevărat puternice şi demne de tot respectul. În timp ce-ţi echilibrezi karma pozitivând-o, negativitatea ei este neutralizată prin acţiunile tale, care accentuează partea ei pozitivă. În acest fel partea pozitivă creşte şi se expandează pornind din punctul central de echilibrare, ducându-te spre nivele superioare de conştienţă, spre alte experienţe. Acest lucru îţi permite mersul înainte în viaţă şi avansarea ta spirituală.

In procesul de echilibrare a karmei şi a punerii în mişcare a energiei, schimbările sunt încorporate stilului tău de viaţă. În timp ce trăieşti schimbările, tu direcţionezi energia sub forma gândurilor, emotiilor şi faptelor tale în direcţia pe care te-ai hotărât să o urmezi. Este foarte important să faci echilibrarea de o manieră pozitivă, deplasându-te spre ceea ce vrei să obţii, decât îndepărtându-te de ceea ce nu mai doreşti. La o primă privire această afirmaţie pare să spună acelaşi lucru în două moduri; distincţia este foarte subtilă, dar diferenţa este cât lumea de mare.

Dacă fugi de ceea ce nu-ţi mai place, îţi direcţionezi energia într-o manieră negativă. Rezultatele vor fi conforme curgerii energiei. Dacă optezi pentru echilibrarea karmei de o manieră negativă sau din motive greşite, vei observa în final că negativ va fi şi ceea ce vei recolta. De exemplu, să spunem că ceea ce vrei să echilibrezi este o karmă de relaţii “nefericite”. Te lepezi de această relaţie fugind de ea. Pentru un timp, ţi se pare că ai terminat cu ea, deşi acest lucru îţi lasă un gust amar.

Datorită sentimentelor tale şi pentru că de fapt nu ai rezolvat negativitatea, vei vedea că următoare relaţie devine la fel cu cea anterioară. Fugind de ceea ce nu ţi-a plăcut, ai căpătat exact lucrul de care ai vrut să scapi.

Când te îndrepţi spre ceea ce doreşti, îţi direcţionezi energia de o manieră pozitivă şi obţii rezultate pozitive, începi să-ţi echilibrezi karma prin înţelegerea simţămintelor pe care le ai faţă de ceea ce vrei să schimbi în respectiva relaţie şi de motivaţia acestei schimbări. Apoi îţi schimbi gândurile şi emotiile pentru a reflecta ceea ce doreşti să realizezi şi decizi dacă mai continui relaţia sau o abandonezi. Dacă o păstrezi, trebuie să pui în acţiune schimbările pozitive. Dacă o abandonezi, trebuie să o faci de o manieră pozitivă. Oricum ai face, atitudinea pe care o iei îţi creează o stare emoţională pozitivă şi, prin aceasta, reuşeşti să creşti şi să înveţi din experienţa prin care ai trecut. Când faci echilibrarea în acest fel, păşeşti înspre ceea ce doreşti şi tragi toate "foloasele" de pe urma acestei echilibrări.

Principiul Iertării

Poţi pune în practică principiul iertării pentru a contribui la echilibrarea karmei. De multe ori acest lucru este greu de realizat, deoarece va trebui să înfrunţi – de o manieră foarte cinstită şi directă – unele lucruri pe care le-ai făcut în trecut sau lucruri pe care alţii ţi le-au făcut ţie. Aceasta face parte din procesul de înţelegere şi schimbare la nivel emoţional, ce va trebui să fie urmat de restructurarea percepţiilor în vederea sesizării aspectelor pozitive ale experienţei. Pentru a-ţi echilibra karma prin aplicarea principiului iertării, va trebui să te ierţi pe tine sau pe cealaltă persoană, după cum este cazul. În multe situaţii trebuie să le faci pe amândouă.

Iertarea, pentru a fi cu adevărat eficientă, trebuie să fie făcută, cu toată sinceritatea şi din tot sufletul. Asta nu înseamnă că va trebui să spui că îţi pare rău. „Îmi pare rău" este o expresie care arată de obicei că regretele, sentimentele de culpabilitate, de autoincriminare, încă mai există. Iertarea adevărată înseamnă că toate emotiile negative au fost

înlocuite cu cele pozitive şi acest lucru se exprimă prin ceea ce înfăptuieşti pentru a-ţi echilibra karma.

Principiul iertării acţionează prin acceptarea şi înţelegerea negativităţii pe care ai realizat-o şi ai trăit-o în vieţile anterioare, urmate de transformarea acestei negativităţi prin intermediul gândurilor şi faptelor tale. Karma, constând în trăirile şi lecţiile respective, a fost pe deplin înţeleasă şi învăţată. Când principiul iertării este aplicat cu deplină sinceritate, karma este complet echilibrată. Rezultatele încep să apară imediat, întâi manifestate prin sentimentele tale, apoi prin schimbările pozitive ce se produc în viaţa ta.

Principiul Compasiunii

Aplicarea principiului compasiunii se face prin fapte bune şi printr-o atitudine pozitivă. Aceasta trebuie să fie o stare continuă şi permanentă, care să intervină în tot ceea ce faci într-un anumit domeniu din viaţa ta. Trebuie să *trăieşti* principiul compasiunii şi atunci el va deveni un scut de echilibrare. Un scut de echilibrare are o acţiune generală şi cuprinde o arie largă de situaţii. Pentru aplicarea acestui principiu trebuie să conştientizezi de o manieră generală ceea ce vrei să echilibrezi. De exemplu, dacă una din lecţiile pe care trebuie să le înveţi este să arăţi mai multă toleranţă celor din jur şi faptelor lor, vei putea aplica principiul fiind mult mai plin de înţelegere faţă de oameni şi de problemele lor de viaţă. Principiul compasiunii are un efect ondulatoriu, care se răspândeşte concentric, influenţând tot ce atinge. Este asemănător fenomenului care se produce atunci când aruncăm o piatră într-un lac. De multe ori este nevoie de mai mult timp pentru o echilibrare făcută în acest mod, dar cu rezultate pozitive extrem de variate şi redate în moduri foarte extinse şi cu bătaie lungă.

Testele de verificare ale echilibrării

După ce ţi-ai echilibrat karma, vei fi supus unor teste pentru a se verifica dacă ţi-ai însuşit cu adevărat lecţia, fără nici un risc de a cădea din nou în acelaşi greşeli. Vei fi pus să faci faţă unor situaţii similare sau

apropiate pentru a se vedea dacă ai o karmă pe deplin echilibrată, sau este doar un început de echilibrare. Acest examen practic te va ajuta să-ţi dai seama în ce stadiu eşti cu adevărat în această privinţă. Dacă nu ţi-ai echilibrat karma, atunci în loc să fie doar un test, devine o situaţie reală şi prin ea ţi se oferă din nou posibilitatea de echilibrare. Testul ţi se poate ivi în orice moment, după ce ţi-ai echilibrat karma. De cele mai multe ori el apare după ce ai început să constaţi schimbările pozitive manifestându-se în viaţa ta, deşi acest lucru nu este obligatoriu. Este chiar posibil să nici nu-ţi dai seama că încercarea-test se referă la ceea ce ai echilibrat. Testul îţi apare în faţă de o manieră bruscă şi surprinzătoare şi de obicei atunci când te aştepţi mai puţin.

Acest test constituie pentru tine o piatră de încercare şi poate deveni fie o piedică, fie urcarea unei trepte în ascensiunea ta interioară. Dacă îţi faci griji permanente despre acest test înainte de a-l primi, probabil că nu-l vei trece, pentru că ţi-e teamă de el. Vei primi o nouă variantă, încă mai dificilă, data viitoare. Dacă închizi ochii în faţa situaţiei sperând că va trece de la sine, vei constata că situaţia se înrăutăţeşte de la o zi Ia alta. Aceste atitudini arată că de fapt nu ai realizat o echilibrare deplină. Dacă te frământi cuprins de îndoieli sau cazi înapoi în negativitate, vei crea mai multă karmă, în loc să o rezolvi.

Dacă ai siguranţa că ţi-ai învăţat lecţia şi ţi-ai echilibrat karma şi tratezi situaţia într-o manieră pozitivă, vei trece examenul cu brio. Testul va dovedi cât de bine ai lucrat şi-ţi va reîntări echilibrarea. Examenul acesta, într-o formă sau alta, îţi va fi dat înainte ca echilibrarea să se fi încheiat. El îţi întăreşte domeniul respectiv în care este implicată karma şi de fapt te ajută să evoluezi spiritual.

Vindecarea tuturor urmelor lăsate de karmă

Odată ce karma a fost echilibrată, este important să vindeci atât evenimentele din prezent, cât şi cele din vieţile trecute. Scopul vindecării evenimentului şi emoţiilor legate de el este curăţirea şi eliminarea oricărei negativităţi pe care ele ar mai putea-o conţine. Această curăţire a faptelor şi a energiilor încheie echilibrarea. Prin

vindecarea evenimentului din prezent, energiile care înconjoară evenimentele vieţilor trecute sunt modificate pentru a oglindi sentimentele tale pozitive actuale. Vindecarea reflectă echilibrarea din viaţa ta prezentă.

În vederea unei echilibrări şi a unei vindecări, întreaga negativitate trebuie adusă la suprafaţă şi curăţată prin înţelegerea tuturor aspectelor ei, atât pe plan emoţional, cât şi pe plan mental. E posibil ca acest lucru să te demoralizeze temporar, pe intervalul în care negativitatea este înlăturată, fiind urmată de vindecarea ce aduce după sine o nouă adâncire de percepţie şi de conştientizare. Când recunoşti această etapă ca o parte a procesului de curăţire, poţi lăsa ca negativitatea să fie spălată în interiorul tău, fără să mai participi şi tu la acţiune. Uneori, în aceasta constă testul tău de echilibrare. Procesul de echilibrare şi de vindecare a karmei se aseamănă cu situaţiile în care te tai şi îţi produci o rană. Rana trebuie să fie curăţată pentru a se putea vindeca cum trebuie.

Există mai multe metode de vindecare a evenimentelor din vieţile anterioare şi a evenimentelor din viata actuală. Una din ele este de a înconjura cu Lumină albă evenimentele dintr-o anumită viaţă trecută, ca şi efectele lor asupra vieţii prezente. Această energie va curăţa şi purifica toată negativitatea din ele.

Există încă multe alte căi de vindecare a karmei. Poţi conştientiza care este cea mai potrivită cale pentru tine lăsându-te îndrumat de Eul tău superior în această privinţă, care îţi va arăta cum să o faci şi te va ajuta să vindeci un anumit eveniment sau o viaţă întreagă. Când karma este complet vindecată, simţi aceasta printr-un profund şi minunat sentiment de uşurare pe care îl încerci. Totdeauna primeşti un anumit semnal atunci când ţi-ai încheiat echilibrarea şi vindecarea karmei. Confirmarea o poţi primi în vise sau în meditaţii printr-o imagine care simbolizează vindecarea. De cele mai multe ori ea îţi apare sub forma conştientizării faptului că ţi-ai echilibrat acel aspect, cât şi prin schimbările pozitive pe care le observi în viaţa ta prezentă. O simţi în şi prin sufletul tău şi se va vădi în atitudinea, faptele şi trăirile tale.

Echilibrarea unei karme negative creează karmă pozitivă. În asta constă frumuseţea echilibrării. În plus faţă de beneficiile avute ca urmare a încheierii echilibrării karmei, vei mai constata şi alte efecte suplimentare benefice. Atunci când echilibrezi un eveniment, el influenţează şi alte evenimente şi stări emoţionale conexe. Vei descoperi că diverse alte situaţii se echilibrează în acelaşi timp, fără vreun alt efort. Aceasta se întâmplă datorită energiei pozitive pe care o radiezi în viaţă. Cel mai important beneficiu al echilibrării este faptul că ea îţi aduce fericire, pace interioară şi armonie. Dobândeşti cunoaştere, înţelepciune spirituală şi sufletul tău se dezvoltă.

Sursa: Gloria Chadwick , Descoperirea vieţilor trecute

Probleme sau oportunitati?

Posted on 8 decembrie 2010 by Solarris

Unii oameni privesc problemele ca si cand acestea ar fi oportunitati si considera ca trecerea prin fiecare astfel de oportunitate ii apropie de urmatoarea. Acestia sunt oamenii care trec prin viata ca si cand ar urca o scara. Ii entuziasmeaza noile oportunitati pentru ca le considera “pasi” de-a lungul drumului personal.
Pentru ei, cu cat mai mare este oportunitatea (problema), cu atat e mai bine deoarece asta inseamna ca realizeaza un pas mai mare. Cu aceasta perspectiva ei intampina marile provocari inaintand cu curaj ca si cand ar participa la o competitie sportiva in cadrul careia oportunitatile sunt provocari.

Oportunitatea este acel lucru care trebuie sa fie depasit sau cucerit de o persoana pentru a urca la nivelele mai inalte ale competitiei si a trai cu mai multa bucurie.
Acest gen de persoane se bucura de intregul proces de rezolvare a problemei-oportunitate in felul in care altii se bucura de hobby-urile de weekend sau de compania persoanei iubite. Acestia sunt oamenii care se trezesc dimineata pentru ca vad ziua care incepe ca pe o excelenta oportunitate.

Paseste constient in directia dorita

Exista insa si persoane care ar vrea sa nu aiba probleme (oportunitati) niciodata, crezand ca problemele trebuie evitate cu orice pret. In mintea acestor persoane toate problemele sunt nocive. Pentru ele ivirea oricarei oportunitati devine o problema pe care o considera mai degraba sfarsitul a ceva decat un nou inceput care li se ofera atunci cand intalnesc provocarea.
Acestia sunt oamenii care niciodata nu se confrunta cu ei insisi sau cu altii, ci au doar o atitudine de acceptare pentru ca “*e bine oricum*” sau pentru ca “*asa vrea cineva*”.

Fara sa-si dea seama, aceste persoane sunt victime care accepta ceea ce se intampla in loc sa paseasca constienti in directia dorita. Uneori ei considera ca mentin pacea, ceea ce nu e un lucru rau, numai ca o aspiratie superioara ar fi aceea de a creea pacea.

Singurul mod in care poti mentine o pace reala este sa rezolvi problemele confruntandu-te cu ele si nu evitandu-le. Martin Luther King Jr. era un creator de pace. Un pacifist nu evita situatii, ci se implica in acestea. Evitarea este amanarea lucrurilor pana cand ele devin atat de mari si dureroase, incat nu mai pot fi evitate.

Te provoc, asa cum m-am provocat pe mine insumi, sa nu mai eviti lucrurile, ci sa te confrunti cu ele. Daca in viata ta lucrurile nu sunt asa cum ai nevoie sa fie, inseamna ca ai nevoie sa verifici daca ceea ce faci tu este o rezolvare sau o evitare.

Alegerile iti apartin!

Intreba-te daca mentii pacea sau o creezi. Intreaba-te daca vezi oportunitati sau doar probleme. Te preocupa doar mentinerea pacii sau te confrunti activ cu problemele din viata ta care se cer a fi rezolvate? Cum vezi provocarile curente? Iti par suparatoare sau sunt oportunitati binevenite?

Cauti si intampini oportunitatile care te conduc la un proces provocator de dezvoltare? Accepti faptul ca desi uneori viata nu e confortabila, in mijlocul acestui disconfort ceea ce se intampla este viata adevarata? Te multumesti cu ceea ce ramane si pentru tine sau lupti sa obtii de la viata si de la tine insuti ceea ce vrei si ceea ce meriti?
Ce vei fi: victima sau invingator?
Alegerea iti apartine!

Aceia dintre noi care sunt suficient de "*nebuni*" sa creada ca putem schimba lumea – lumea noastra – sunt cei care cu siguranta vor reusi sa o faca. Daca vrei sa faci din lumea ta un loc mai bun in care sa traiesti, incepe cu a sesiza oportunitatile care se afla chiar cum in fata ta!

Da telefonul acela…
Scrie scrisoarea aceea…
Confrunta-te cu acea persoana… Apoi spune-i ca o iubesti…
Accepta ceea ce a trecut si indreapta-te spre urmatoarea lupta…
Impartaseste cu cineva darul care esti tu insuti.
Iarta…
Uita…
Fa ceva… Traieste ceva… invata ceva… in fiecare zi.

*

Vinovatia si echilibrul sufletesc

Posted on 10 septembrie 2010 by Solarris

"Sentimentele de culpabilitate ne pot măcina sufletul. Cînd credem că merităm pedeapsa şi critica celor din jur sau cînd ne iubim prea puţin pe noi înşine, ne facem rău inconştient. Dacă mai avem şi percepţia că nici ceilalţi nu ne pot iubi (căci am greşit), ne comportăm ca atare faţă de ei, preluînd rolul de victimă.

Acest lucru se întîmplă mai ales în cazul persoanelor care în copilărie au fost criticate des de părinţi şi li s-a indus un sentiment de vinovăţie acut.

EMOŢII

Tiparul "vinovatului fără vină" se poate manifesta astfel de-a lungul vieţii în toate situaţiile-limită. De obicei, aceste persoane au învăţat să facă compromisuri în defavoarea lor, să îşi ignore nevoile proprii şi să aibă un comportament de victimă în relaţia cu ceilalţi. Deşi ele cred că alţii sînt de vină pentru felul agresiv, brutal sau cel puţin greşit în care se comportă faţă de ele, nu îşi dau seama că miracolul schimbării trebuie să se petreacă mai întîi în interiorul lor, şi nu în exterior.

Orice persoană care se crede vinovată din anumite motive va încerca să îşi demonstreze mereu inconştient, în fiecare zi, că realitatea îi confirmă sentimentele şi credinţele interioare, aşteptînd parcă de la ceilalţi să fie percepută ca atare; mai mult, se va autovictimiza predînd mereu puterea în mîinile celorlalţi.

PERCEPŢII

Din cauza percepţiilor preluate şi a convingerilor proprii, oamenii pot crede uneori, inconştient, că a te simţi vinovat ar putea fi un act merituos, pozitiv chiar. Vinovăţia este unul dintre acele sentimente negative autodistructive care pot conduce la evenimente nefericite în viaţă, atrăgîndu-le ca un magnet.
Acest tip de emoţie dezechilibrează structura energetică a organismului şi afectează ca într-un joc de domino judecata, celelalte emoţii şi reacţia organismului la stres. Modul în care persoana se percepe pe sine se deformează astfel din ce în ce mai mult şi pe fundalul lipsei de autopreţuire pot apare boli grave, probleme relaţionale etc. **a învăţa lecţia responsabilităţii faţă de sine, de a prelua puterea în propriile mîini, de a şti că găseşti forţa de a depăşi toate obstacolele înăuntru**

şi nu în afara ta şi de a decide să ai de azi înainte alte sentimente, pozitive şi benefice pentru tine, ca viaţa ta să capete un alt sens.

Modul în care percepem noi lumea ne aparţine numai nouă şi nu depinde de ceilalţi. Cînd învăţăm lecţia responsabilităţii faţă de noi înşine, cînd înţelegem că am făcut la momentul respectiv în viaţă cea mai bună alegere pe care am fi putut-o face – aşa cum eram construiţi emoţional atunci – cînd realizăm că acolo unde există teamă şi vinovăţie nu există iubire şi încredere (care sînt esenţa vieţii), că vinovăţia înseamnă separarea de sine şi este opusul iubirii sinelui, atunci începem să ne acceptăm cu adevărat, dinăuntru. Căci noi sîntem mereu tentaţi să căutăm acceptarea şi iertarea mai întîi în exterior. Or, indiferent de cît de mult ne-ar ierta ceilalţi, dacă noi nu ne putem vindeca de rănile sufleteşti şi nu ne putem vedea cu alţi ochi, aşa ne vom simţi pentru totdeauna, vinovaţi ca în prima zi, oricît s-ar strădui ceilalţi să ne asigure de iertarea lor.

Vom şti că ne-am iertat pe deplin atunci cînd, privind în urmă la amintirea respectivă, nu ne va mai durea şi nu vom mai simţi nici o emoţie sfîşietoare în suflet.

Fiecare emoţie care nu este pozitivă face, de altfel, rău; vinovăţia, ura, furia, mînia, teama, toate sînt sentimente negative care se situează în opoziţie faţă de autopreţuire, compasiune, iubire, acceptare, apreciere şi încredere. A menţine aceste sentimente negative în suflet prea mult timp poate dăuna trupului, care percepe totul ca o oglindă fidelă a ceea ce sîntem.

Iubire

De fapt, atunci cînd sentimentul de iubire deplină şi necondiţionată pentru sine lipseşte sau este foarte puţin prezent, întreaga alcătuire energetică, emoţională, mentală şi fizică este afectată; vindecarea naturală interioară, dar şi a relaţiilor cu ceilalţi are loc doar pe fundalul iubirii de sine; abia atunci cînd ne putem privi în oglindă cu dragoste îi vom accepta şi pe cei despre care credeam că ne victimizează ca pe nişte

învăţători spirituali necesari pentru a ne învăţa lecţia autopreţuirii necondiţionate.

În fiecare zi alegem dacă să ne iubim sau nu, dacă să acceptăm viata aşa cum e sau nu, dacă să o luăm pe o cale sau pe alta. A alege totul pentru binele tău înseamnă în final că te-ai iertat complet şi că în adîncul inimii crezi acum că meriţi toată iubirea ta, preţuind fiecare clipă pe care o trăieşti azi, din plin.

Eliberează-te de tiparul vinovăţiei. Ai dreptul să te priveşti cu dragoste indiferent ce crezi că ai greşit. Greşeala înseamnă evoluţie, căci nu ai cum să înveţi decît încercînd să rezolvi problemele vieţii cît de bine poţi. Ştiind doar că în fiecare clipă ai făcut tot ceea ce puteai.

Uită-te la tine prin ochii iubirii divine, căci meriţi să te preţuieşti aşa cum Dumnezeu care te-a creat o face în fiecare clipă, din dragoste pentru tine. “

Puterea magica a recunostintei

Posted on 6 septembrie 2010 by Solarris

Uneori avem impresia ca incercarile la care sintem supusi, par a nu se mai termina, creindu-ne senzatia de invirtire in gol, secatuindu-ne de energie. Proiectiile pot transforma orice mic eveniment in cea mai mare drama sufleteasca, ce ne va afunda tot mai mult in starea de neputinta, in lupta cu “morile de vint” si cu “inamicii” vazuti si nevazuti.

Eliberarea noastra launtrica incepe din momentul in care ne schimbam perceptia pe care o avem asupra evenimentelor ce se produc in viata noastra. A sti sa facem un pas inapoi, sa privim cu detasare si fara sa intram in rezonanta cu evenimentul sau persoana care ne-a creat disconfort sufletesc poate parea un efort mult prea mare pentru multi dintre noi. Este mai comod si mai la indemina sa ii facem pe ceilalti responsabili de toate necazurile din viata noastra, dar devine o

adevarata munca de Sisif sa ne putem asuma responsabilitatea pentru propriile noastre trairi si interpretari pe care le dam la nivel mental.

Alchimia interioara poate incepe din momentul in care privim evenimentele dificile pe care le traversam prin prisma faptului ca reprezinta adevarate Binecuvintari la nivel de spirit. Prin intermediul acelui eveniment sau persoane ni se readuc aminte propriile lectii la nivel de suflet, intr-o maniera indirecta, adeseori. ***A sti sa fim recunoscatori pentru acest "cadou" spiritual echivaleaza cu a ne da jos ochelarii opaci prin care am privit lumea pina in acel moment si sa privim mai constienti la lectia care tocmai ne-a fost oferita.***

"Atunci când priveşti lucrurile din perspectiva recunoştinţei, totul îţi apare într-o lumină diferită. Tu ajungi să îţi înţelegi altfel experienţele. Întreaga ta viaţă devine practic o singură experienţă, a transformării de sine.

La fel se petrec lucrurile în cazul unui caleidoscop. Gândeşte-te la toate piesele colorate dintr-un caleidoscop. Dacă iei aceste piese şi le răsfiri pe masă, ele devin o banală colecţie de bucăţele de sticlă frumos colorate.

Dacă le aşezi însă în caleidoscop, ele dau naştere unor structuri mereu noi, de o frumuseţe aparte, devenind astfel o sursă de desfătare fără seamăn. În mod similar, dacă îţi vei privi toate experienţele din perspectiva recunoştinţei, fără să le mai consideri evenimente separate şi fragmentate, ele vor da naştere unor structuri minunate care îţi vor produce o mare desfătare. Merită să reţii această comparaţie: într-adevăr, recunoştinţa poate acţiona ca un caleidoscop în viaţa ta.

Dacă vei reacţiona cu recunoştinţă faţă de evenimentele din viaţa ta, experienţele aparent negative îţi vor apărea într-o lumină nouă. Vei începe să percepi aceste experienţe ca pe nişte daruri sublime, care îţi permit accesul la o înţelepciune cu totul specială.

Cu cât experienţele sunt mai dureroase sau mai dificile, cu atât mai mare va fi înţelepciunea la care vei avea acces prin intermediul lor. Ele fac

parte integrantă din procesul călătoriei sufletului tău. Ori de câte ori în viaţa ta apare o experienţă extrem de dureroasă, ea îţi revelează un aspect al fiinţei tale care trebuie transformat în lumină. De multe ori, acest aspect a făcut parte integrantă din viaţa ta ani la rând. În anumite cazuri, el a făcut parte integrantă din călătoria sufletului tău vieţi la rând.

În astfel de cazuri, procesul de transformare poate fi extrem de dificil. El necesită un efort conştient şi consistent din partea ta. Dacă priveşti aceste experienţe din perspectiva recunoştinţei, poţi înţelege pe un nivel foarte profund că ai primit practic un dar valoros. Această înţelepciune este cu totul specială. Recunoştinţa este singura reacţie posibilă atunci când primeşti un dar valoros şi accesul la o înţelepciune extrem de profundă. De aceea, dacă vei privi experienţele dureroase din viaţa ta din această perspectivă, ele îşi vor revela faţete pe care nu le-ai fi suspectat niciodată.

Ori de câte ori opui rezistenţă unei învăţături sau ai o reacţie profund negativă faţă de o anumită persoană, acest lucru indică faptul că ai în faţă un dar sau un maestru de la care poţi învăţa foarte multe lucruri importante pentru tine. Dacă reacţionezi cu recunoştinţă faţă de acest eveniment sau faţă de această persoană, poţi deveni conştient de un tipar mental sau comportamental pe care l-ai avut ani la rând. De multe ori, aceste tipare sunt confundate de oameni cu nişte virtuţi. Spre exemplu, onestitatea este considerată o mare virtute de către foarte mulţi oameni. Adeseori, cei care preţuiesc această calitate doresc să se identifice cu ea, conectându-şi personalitatea la onestitate.

Există însă şi o altfel de reacţie faţă de onestitate, un fel de „încărcătură" emoţională care îi face pe oameni să devină agitaţi sau nervoşi din cauza lipsei de onestitate. Atunci când reacţionezi în acest fel, nu mai putem vorbi de virtute, ci doar de filtrul prin care priveşte această calitate extrem de importantă personalitatea ta. Pe scurt, nu mai avem de-a face cu o calitate sufletească, ci cu o problemă de ego, care nu mai are nimic de-a face cu onestitatea în sine. În astfel de cazuri, onestitatea nu reprezintă decât o mască ce ascunde un aspect al personalităţii care

trebuie vindecat. Dacă vei înţelege acest lucru, călătoria sufletului tău şi procesul de vindecare a lui vor deveni mult mai uşoare pentru tine.

Ori de câte ori îţi dai seama că o calitate reală s-a transformat într-un zid de autoapărare şi într-un mecanism de protecţie, oferă acestui domeniu din viaţa ta o binecuvântare vindecătoare. Identifică-te cu iubirea necondiţionată sau cu iertarea universală necondiţionată şi oferă aceste vibraţii calităţii de care s-a ataşat egoul tău. De cele mai multe ori, acele segmente din viaţa ta care sunt asociate cu egoul tău reprezintă manifestări ale unor tipare care au nevoie de iubire şi de iertare. Dacă vei oferi această iubire şi această iertare egoului şi personalităţii tale, vei deveni conştient de anumiţi indivizi şi de anumite evenimente din viaţa ta care îţi declanşează în mod normal starea de durere sau de tristeţe. Dacă le vei oferi şi acestora iubirea şi iertarea ta universală necondiţionată, vei rămâne uimit de profunzimea vindecării care se va produce în fiinţa ta.

Toate evenimentele şi persoanele din viaţa ta care par negative, dificile sau dureroase reprezintă de fapt nişte daruri preţioase. Ele arată că eşti în sfârşit „pregătit” să primeşti vindecarea şi înţelepciunea de care ai nevoie. Dacă te-ai confrunta cu aceleaşi probleme, dar fără să fii pregătit pentru ele, te-ai simţi copleşit.

Această afirmaţie este cu atât mai adevărată în cazul în care ne opunem unei schimbări necesare. Rezistenţa opusă schimbării este de regulă asociată cu un anumit tipar mental, cu o atitudine sau o convingere interioară ce pot deriva dintr-o amintire a sufletului. Amintirile sufletului nu pot fi vindecate cu uşurinţă în mod direct, dar acest lucru este totuşi posibil. Simplul fapt că opui această rezistenţă în faţa schimbării arată că eşti pregătit pentru ea. Rezistenţa îţi arată care este tiparul mental, atitudinea sau convingerea pe care trebuie să le vindeci şi de care trebuie să te eliberezi.

Atunci când aceste amintiri sunt vindecate, călătoria sufletului tău intră pe o nouă frecvenţă de vibraţie, mai înaltă, lucru valabil nu doar în cazul tău, ci şi în cel al tuturor persoanelor asociate cu fosta amintire dureroasă

a sufletului tău. Propriile lor călătorii sufleteşti sunt transformate la fel de profund ca a ta. Acest tip de serviciu este foarte înalt, întrucât influenţează nivelul tău de conştiinţă şi nivelul de conştiinţă al altor persoane într-o manieră foarte profundă.

Dacă vei deveni conştient de acest rol aparte al recunoştinţei în viaţa ta, te vei simţi încă şi mai recunoscător. Practic, exprimarea stării de recunoştinţă poate fi comparată cu un bulgăre de zăpadă care se rostogoleşte la vale. Odată pus în mişcare, el tinde să devină din ce în ce mai mare şi să îşi accelereze singur mişcarea. În mod similar, recunoştinţa iniţială tinde să crească şi să se manifeste printr-o recunoştinţă din ce în ce mai mare.

Secretul acestei stări extrem de profunde de recunoştinţă este relaxarea. Ori de câte ori constaţi că opui rezistenţă în faţa unui aspect al vieţii (oricare ar fi acesta), că manifeşti un anumit nivel de rigiditate în faţa unei situaţii sau a unei persoane, şi cu atât mai mult dacă un eveniment ţi se pare dureros şi trist, este foarte important să urmăreşti să devii relaxat. De cele mai multe ori, atunci când devin conştienţi de astfel de situaţii, majoritatea oamenilor se crispează şi mai tare, devenind tensionaţi, stresaţi, iritaţi, furioşi sau temători.

De aceea, ori de câte ori devii conştient de una din aceste reacţii, spune-ţi în sinea ta: „Ceea ce trebuie să fac acum este să mă relaxez”. Desigur, este posibil ca simpla repetare a acestei afirmaţii să nu funcţioneze. De aceea, te poţi adresa sufletului tău, rugându-l să se relaxeze şi să îţi ofere o binecuvântare.

Oricare ar fi metoda pe care te decizi să o aplici, important este ca de îndată ce devii conştient de o stare de spirit negativă, de respingere sau de opoziţie, să îţi aduci aminte instantaneu că ceea ce trebuie să faci este să te relaxezi. Aceasta este cheia care deschide poarta recunoştinţei, iar recunoştinţa este singura cheie care deschide poarta transformării.

Dacă vei practica recunoştinţa, vei constata că vei începe să manifeşti într-o mai mare măsură emoţiile pozitive, cum sunt blândeţea,

flexibilitatea, umorul şi bucuria. Aceste emoţii reprezintă daruri minunate, care îţi pot schimba calitatea vieţii de zi cu zi, dar şi calitatea şi frecvenţa de vibraţie a călătoriei sufletului tău, şi chiar nivelul tău de conştiinţă. Nu trebuie să uiţi că schimbările vieţii de zi cu zi sunt direct asociate şi interconectate cu cele ale călătoriei sufletului tău. Practic, cele două aspecte se influenţează reciproc.

Lamentarea – piedica in calea recunostintei

Îţi propun să discutăm acum despre unul din principalii factori care blochează recunoştinţa, şi anume „lamentarea”. Aceasta se poate manifesta prin modalităţi foarte uşor de identificat, dar se poate insinua în viaţa ta şi prin modalităţi extrem de subtile, nu la fel de uşor de sesizat. Toţi adepţii care doresc cu toată seriozitatea să îşi transforme fiinţa pe toate nivelele, schimbându-şi astfel cursul călătoriei sufletului, îşi propun să renunţe mai întâi de toate la acest defect al lamentării. Aşa cum spuneam, domeniile de viaţă în care lamentarea se manifestă în mod evident pot fi identificate foarte uşor. Nu la fel de uşor de identificat sunt însă formele subtile ale lamentării.

Ori de câte ori faci o afirmaţie de genul: „Toată lumea ştie că…” sau „Oamenii ar trebui să discute mai des despre…” (sau alte afirmaţii similare), te plângi practic de ceva. Aceste modalităţi de a critica şi de a te plânge sunt considerate acceptabile din punct de vedere social, întrucât camuflează motivul pentru care simţi nevoia să te lamentezi. De pildă, afirmaţia: „Toată lumea ştie că…” poate fi uşor reformulată, scoţând la iveală lamentarea din spatele ei. Practic, este ca şi cum ai spune: „Ceea ce se întâmplă este greşit şi practic orice om cu un dram de bun simţ îşi poate da cu uşurinţă seama de acest lucru”. Pusă în această formă, afirmaţia de dinainte îşi dezvăluie adevărata esenţă, aceea de judecată critică sau de lamentare. De aceea, evită pe cât posibil astfel de afirmaţii.

Dacă te afli în această situaţie, sfatul meu este să priveşti cu atenţie adevăratul mecanism care se derulează şi să reflectezi la ceea ce am

afirmat mai devreme: că aceste fraze nu sunt decât nişte forme subtile de lamentare.

O altă formă subtilă de lamentare este compararea cu o altă persoană. Foarte mulţi oameni fac astfel de comparaţii în fiecare zi. Desigur, majoritatea adulţilor nu vor recunoaşte niciodată acest lucru, căci societatea ne-a învăţat că nu aceasta este cea mai potrivită reacţie în faţa realizărilor unei alte persoane. Nu contează însă dacă faci astfel de comparaţii cu voce tare sau în gând. Ori de câte ori te compari cu altcineva, emiţi practic o judecată critică sau o lamentare.

Cine înţelege aceste mecanisme poate experimenta o vindecare pe nivele foarte profunde ale fiinţei şi poate căpăta astfel acces la o înţelepciune pe măsură. Ceea ce contează este ca în astfel de cazuri să evităm să ne simţim trişti, vinovaţi sau frustraţi, şi să înlocuim aceste emoţii cu recunoştinţa."

Timp de popas – 2 ani de existenţă

Posted on 25 martie 2011 by Solarris

"În geometria dezvoltării umane, calea cea dreaptă spre noi înşine trebuie să facă un ocol şi prin toţi ceilalţi." (Azir)

Există multă magie şi frumuseţe în aceste momente de întâlnire cu ceilalţi. Există semnificaţii, înţelesuri şi lecţii cărora nu le-am prinde sensul decât oglindindu-ne în cei care, la un moment dat, apar în drumul nostru.

Mâna nevăzută care m-a ajutat să îmi creionez Destinul a fost darnică cu mine, ca de fiecare dată, oferindu-mi cele mai clare şi mai potrivite oglinzi în care a trebuit să mă privesc – în mod cinstit şi direct – pentru a înţelege, accepta, iubi, ierta, remodela şi pentru a mă ajuta să îmi iubesc Drumul pe care am ales să păşesc.

Timpul se rostogoleşte tot mai grăbit şi astăzi i-a venit *sorocul* să se rotunjească în cifra 2. Este un moment în care îmi îndrept – cu

recunoştinţă – sufletul şi gândul către tine, cea/cel care ai ales să îmi treci pragul şi să-mi dăruieşti din timpul tău preţios.

Îţi mulţumesc pentru că mi-ai atins viaţa şi sufletul într-un mod unic şi inconfundabil, pentru că şi prin tine am făcut alţi paşi pe drumul către mine!

Oamenii intră în viaţa ta pentru un motiv, sezon sau o viaţă…

Când vei şti care dintre ele este, o să ştii ce să faci pentru acea persoană.

Când cineva intră în viaţa ta pentru un motiv, este pentru a îndeplini o nevoie pe care tu ai exprimat-o. A intrat pentru a te asista în momentele dificile, să te îndrume şi să-ţi acorde suport, să te ajute fizic, emoţional sau spiritual. Pot părea ca fiind trimişi de Dumnezeu şi sunt… Sunt acolo pentru motivul pentru care tu ai nevoie să fie. Apoi, fără vreo greşeală din partea ta sau într-un moment inoportun, această persoană va spune sau face ceva pentru a aduce această relaţie la sfârşit. Câteodată ei mor. Câteodată doar se îndepărtează… Câteodată îşi fac de cap şi te forţează pe tine să adopţi o poziţie. Ceea ce trebuie să realizăm este că nevoia noastră a fost satisfăcută, dorinţa noastră îndeplinită, munca lor terminată. Rugăciunea ta a fost ascultată şi acum este timpul să mergi mai departe.

Unii oameni intră în viaţa ta pentru un sezon, fiindcă a venit rândul tău să împărtăşeşti, să creşti sau să înveţi. Ei îţi aduc o experienţă de pace sau te fac să râzi. Ei te pot învăţa ceva ce nu ai mai făcut. Ei îţi pot da de obicei o cantitate incredibilă de bucurie. Crede, este real! Însă doar pentru un sezon!

Relaţiile de o viaţă te învaţă lecţii pentru o viaţă, lucruri pe care trebuie să le construieşti pentru a avea o fundaţie solidă emoţională. Treaba ta este să accepţi lecţia, să iubeşti acea persoană şi să pui

ceea ce ai învăţat în practică în toate celelalte relaţii şi domenii ale vieţii tale.

Se spune că dragostea este oarbă, dar prietenia este clarvăzătoare…

Îţi mulţumesc pentru că faci parte din viaţa mea… fie că este pentru un motiv, un sezon sau o viaţă!